

臺南市南區大成國民中學 113 學年度第一學期九年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	九年級上學期	教學節數	每週( 1 )節，本學期共(22)節。
課程目標	<p><b>健康</b></p> <p><b>第一單元 安全總動員</b></p> <p>1.瞭解火災與地震可能對我們造成的危害，學習提前預防，以及災害發生時該如何面對。</p> <p>2.瞭解社區的功能，分析住家社區的健康與安全，透過實際案例學習改善、解決社區問題。</p> <p><b>第二單元 身體大調查</b></p> <p>1.學習瞭解與提升正向的身體意象，接納自己的身體，並對飲食失調症有初步認識。</p> <p>2.透過身體質量指數、腰臀比與體脂肪評估自身體位，學習正確健康的飲食方法，維持健康體位。</p> <p>3.瞭解自身健康狀況，學習健康促進生活方式，並隨時監控，以維持良好健康狀態。</p> <p><b>第三單元 美麗心世界</b></p> <p>1.能知道情緒有多種類型，當情緒來臨時，懂得覺察、辨識情緒，並學習如何接納與調適情緒。</p> <p>2.認識常見的壓力源與壓力對身心造成的影響，瞭解適當的壓力並非壞處，並能學習因應壓力的方法。</p> <p>3.瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別，認識憂鬱症的症狀，懂得如何轉念與求助，並學習將幸福五元素落實在生活中。</p>				
該學習階段 領域核心素養	<p><b>健體-J-A1</b> 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><b>健體-J-A2</b> 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><b>健體-J-A3</b> 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><b>健體-J-B1</b> 具備情意表達的能力，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><b>健體-J-B3</b></p>				

具備審美與表現的能力，瞭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。  
**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

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 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 8/30 開學	◎健康 1-1：防火防震安全	1	瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解火災成因。 (2)能正確分析起火要素。 (3)能瞭解火災的傷害性。 (4)能瞭解火災的分類與不同種類的滅火器。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【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。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
二	◎健康	1	1.瞭解火災的危害，知道正	1a-IV-4 理解促進健康生	Ba-IV-2 居家、學校及社區	1.歷程性評量：	【安全教育】

	1-1：防火防震安全		<p>確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。</p> <p>2.瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。</p>	<p>活的策略、資源與規範。</p> <p>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。</p>	安全的防護守則與相關法令。	<p>(1)分組討論與分享。</p> <p>(2)專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能瞭解相關防震要點。</p> <p>(2)能簡述緊急避難包的概念與必備用品。</p> <p>3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p><b>【防災教育】</b></p> <p>防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。</p> <p>防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。</p>
三	<p>◎健康</p> <p>1-1：防火防震安全</p>	1	<p>瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>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。</p>	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	<p>1.歷程性評量：</p> <p>(1)分組討論與分享。</p> <p>(2)專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能確實做到緊急避難動作。</p> <p>(2)能簡述 1216 原則。</p> <p>(3)能確實繪製逃生路線圖。</p> <p>3.紙筆測驗：完成</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p><b>【防災教育】</b></p> <p>防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。</p> <p>防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p>

						Let' s do it!與健康好行。	防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
四 9/17 中秋節	◎健康 1-2：社區的安全與健康	1	1.從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 2.從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。	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。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1.歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2.總結性評量： (1)能瞭解社區營造目的。 (2)能瞭解社區犯罪預防、社區災害預防相關法規。 3.學生自我檢核。	【環境教育】 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。 環 J13 參與防災疏散演練。
五	◎健康 1-2：社區的安全與健康	1	1.從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 2.從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。 3.主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。	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。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1.歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2.總結性評量：能瞭解社區環境衛生與社區疾病預防相關法規。 3.學生自我檢核。	【環境教育】 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。 環 J13 參與防災疏散演練。
六	◎健康 1-2：社區的安全與健康	1	主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	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	1.歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2.紙筆測驗：完成	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與

				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。 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。	安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	健康好行。	避難行為。 環 J13 參與防災疏散演練。
七 10/7 段考作文 10/10 國慶日	◎健康 2-1：身體意象	1	1.說明身體意象的定義，以及影響身體意象的六個因素。 2.說明正向與負向的身體意象如何影響自我認同。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量：專心聽講並思考。 2.總結性評量： (1)能簡述身體意象的定義。 (2)能瞭解影響身體意象的六個因素。 (3)能判斷正向身體意象與負向身體意象。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
八 10/15-16 第一次段考	◎健康 2-1：身體意象	1	說明如何提升正向的身體意象，學習接納自己的身體。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2.總結性評量： (1)能簡述厭食症與暴食症的心理狀況、行為特徵與健康影響。 (2)能瞭解提升正	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。

						向身體意象的方法。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	
九	◎健康 2-2：建康體位管理	1	複習 BMI 值的計算方式，利用腰圍、臀圍比及體脂肪率，來瞭解自己的體位是否正常。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2.總結性評量： (1)能瞭解腰臀比的計算方式。 (2)能簡述體脂肪率的相關知識。 3.紙筆測驗：計算個人 BMI 值與腰臀比。	【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。
十	◎健康 2-2：建康體位管理	1	1.能夠說明熱量攝取和體重增減的關係。 2.能夠說明身體活動強度和體重增減的關係。 3.瞭解藉由運動和健康飲食來維持健康的原則。 4.能夠仿作課本範例，或在老師的指導下完成自己的體重管理計畫。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2.總結性評量： (1)能瞭解體重增減原理。 (2)能確實參考各面向設計個人飲食計畫。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	【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>十一</p>	<p>◎健康 2-3：全方位 健康生活</p>	<p>1</p>	<p>瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1.歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2.總結性評量：能簡述七年級至目前學習過的健康課程與知識點。</p>	<p>【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>十二</p>	<p>◎健康 2-3：全方位 健康生活</p>	<p>1</p>	<p>瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1.歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2.總結性評量：能簡述健康促進的定義。 3.學生自我檢核。</p>	<p>【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>十三 11/18 段考作文</p>	<p>◎健康 2-3：全方位</p>	<p>1</p>	<p>學習自我監控六步驟，嘗試訂定健康生活計畫，以達到</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實</p>	<p>1.歷程性評量：認真聽講並熱烈參</p>	<p>【生命教育】 生J2 探討完整的人的</p>

	健康生活		良好的健康管理。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	與。 2.總結性評量：能依據自我監控六步驟設計監控健康計畫。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	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。
十四 11/27-28 第二次段考	◎健康 3-1：有情有義	1	識別並匹配情緒的種類及其功能。	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-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能分辨情緒種類。 (2)能學會覺察情緒並記錄下來。	【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。
十五 12/6 校慶	◎健康 3-1：有情有義	1	1.概述管理情緒的步驟及方法。 2.學習調適與表達情緒的方法。	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-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能瞭解接納情	【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。

						緒的三不原則。 (2)能簡述調適與表達情緒的機制與祕訣。 3.紙筆測練：完成健康好行。	
十六 12/8 校友回娘家	◎健康 3-2：解壓我最行	1	1.說出壓力與壓力反應的定義。 2.分辨壓力的分類。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能瞭解青少年的三大壓力源。 (2)能簡述壓力的種類。 3.學生自我審核：檢視自己的壓力。	【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。
十七	◎健康 3-2：解壓我最行	1	瞭解壓力與表現的關係，以及壓力可能對身體造成哪些影響。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能瞭解管理壓力的重要性。 3.學生自我審	【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。

						核：檢視自己的壓力反應。	
<p>十八</p> <p>12/25-27</p> <p>校外教學</p>	<p>◎健康</p> <p>3-2：解壓我最行</p>	1	<p>說明因應壓力的方法。</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>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>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>1.歷程性評量：</p> <p>(1)認真聽講並踴躍發言。</p> <p>(2)積極參與課堂活動。</p> <p>2.總結性評量：能簡述因應壓力的方法。</p> <p>3.紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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>十九</p> <p>1/1 開國紀念日</p>	<p>◎健康</p> <p>3-3：情緒氣象局</p>	1	<p>1.分辨憂鬱情緒和憂鬱症的差別。</p> <p>2.說出遠離憂鬱情緒的方法。</p> <p>3.能說出並解釋陪伴有憂鬱情緒的親友的「三不守則」。</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>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</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>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p>	<p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>1.歷程性評量：</p> <p>(1)認真聽講並踴躍發言。</p> <p>(2)積極參與課堂活動。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別。</p> <p>(2)能簡述轉換想法的六步驟。</p> <p>(3)能瞭解憂鬱症確立的三要素。</p> <p>(4)能認識協助憂鬱症患者的三不守則。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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>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>

						3. 學生自我檢核：檢視個人情緒狀態。	
二十	◎健康 3-3：情緒氣象局	1	1.瞭解自己的心理健康狀態，能將 PERMA 幸福五元素融入生活之中，提升幸福感。 2.為自己設定正向的生活目標並實施。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能簡述幸福五元素的概念。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	【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。 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。
二十一 1/16-17 第三次段考	複習全冊						
二十二 1/20 休業式 1/21 寒假開始	複習全冊						

臺南市南區大成國民中學 113 學年度第二學期九年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	九年級下學期	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)節。
課程目標	<p><b>健康</b></p> <p><b>第一單元 環保大作戰</b></p> <p>1.發現現今的環境危機，瞭解這些汙染對健康造成的影響，學習減少這些汙染對於自身的傷害。</p> <p>2.瞭解垃圾與塑膠對人體健康與環境造成的危害，學習如何進行減塑行動，提倡無塑生活。</p> <p><b>第二單元 生命的珍貴</b></p> <p>1.認識孕期的劃分與孕婦在不同時期的症狀，瞭解婚前健康檢查與孕期的檢查，清楚新生兒篩檢項目與接種的疫苗種類。</p> <p>2.瞭解生命週期與健康老化，學習面對親友的死亡與調適。</p> <p><b>第三單元 幸福家油站</b></p> <p>1.能瞭解家庭的功能與型態，進而學習如何對家人表達愛，與家人一起創造更和樂的家庭。</p> <p>2.能學習運用溝通協商的方式來化解家人之間的衝突。</p> <p>3.能理解家庭暴力並不只是家內事，應正視這類的暴力事件，並知道尋求協助的資源、管道。</p>				
該學習階段 領域核心素養	<p><b>健體-J-A1</b> 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><b>健體-J-A2</b> 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><b>健體-J-A3</b> 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p><b>健體-J-B1</b> 具備情意表達的能力，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><b>健體-J-C2</b> 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>				

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							
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 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 2/5 開學	◎健康 1-1：環境問題 大探索	1	1.學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。 2.學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解空汙的成因來源、影響、指標與應對。 (2)能瞭解生活中常見空汙來源。 (3)能看懂空氣品質指標 AQI。 (4)能簡述應對空汙的防護措施。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【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 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。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。

							<p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p>
二	<p>◎健康</p> <p>1-1：環境問題大探索</p>	1	<p>1.學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。</p> <p>2.學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。</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>	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	<p>1.歷程性評量：</p> <p>(1)分組討論與分享。</p> <p>(2)專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能瞭解日常中減少空汙的行為。</p> <p>(2)能瞭解水質汙染的判斷指標。</p> <p>(3)能瞭解水汙染對生態與人體的危害。</p> <p>3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>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。</p> <p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>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。</p> <p><b>【資訊教育】</b></p> <p>資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。</p> <p>資 J10 有系統地整理</p>

							<p>數位資源。</p> <p><b>【閱讀素養教育】</b></p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p>
三	<p><b>◎健康</b></p> <p><b>1-1：環境問題大探索</b></p>	1	<p>學生關注環境問題對健康的影響。</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>	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	<p>歷程性評量：分組合作探究學習。</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>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。</p> <p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>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。</p>

							<p><b>【資訊教育】</b></p> <p>資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。</p> <p>資 J10 有系統地整理數位資源。</p> <p><b>【閱讀素養教育】</b></p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p>
<p>四</p> <p>2/28 和平紀念日</p>	<p>◎健康</p> <p>1-2：汙染指「塑」</p>	1	<p>學生能瞭解環保行動的做法。</p>	<p>2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>1.歷程性評量：</p> <p>(1)分組討論與分享。</p> <p>(2)專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能瞭解臺灣目</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>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。</p> <p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與</p>

				力。		<p>前的垃圾問題。</p> <p>(2)能簡述臺灣垃圾處理的方式。</p> <p>(3)能簡述垃圾減量 5R 原則。</p>	<p>營養的永續議題。</p> <p>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。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。</p>
五	◎健康 1-2：汙染指「塑」	1	<p>1.學生能瞭解環保行動的做法。</p> <p>2.學生能瞭解國內外的減塑政策。</p>	<p>2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	<p>1.歷程性評量：</p> <p>(1)分組討論與分享。</p> <p>(2)專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能辨識塑膠的七種類型。</p> <p>(2)能瞭解不同塑膠類型的特性。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態</p>

							<p>足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。</p>
<p>六</p> <p>3/10 段考作文</p>	<p>◎健康</p> <p>1-2：汙染指「塑」</p>	1	<p>學生能瞭解國內外的減塑政策。</p>	<p>2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>1.歷程性評量：</p> <p>(1)分組討論與分享。</p> <p>(2)專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能瞭解各國減塑政策。</p> <p>(2)能確實做到減塑。</p> <p>2.學生自我檢核。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>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。</p> <p>【品德教育】</p>

							<p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p><b>【國際教育】</b></p> <p>國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。</p>
<p>七</p> <p>3/18-19 第一次段考</p>	<p><b>◎健康</b></p> <p>1-2：汙染指「塑」</p>	1	<p>熟悉倡議宣導的生活技能，展現對健康立場的影響力。</p>	<p>2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>1.歷程性評量：分組討論與分享。</p> <p>2.紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>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。</p> <p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>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。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>品 J7 同理分享與多元</p>

							<p>接納。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p><b>【國際教育】</b></p> <p>國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。</p>
八	<p><b>◎健康</b></p> <p>2-1：生命起源</p>	1	<p>能辨別懷孕的三大進程。</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>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>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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</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。	<p>1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能說明孕期開始的徵兆。</p> <p>(2)能瞭解如何看驗孕棒。</p> <p>(3)能學會驗孕步驟。</p> <p>(4)能說明孕程中常見症狀。</p>	<p><b>【生命教育】</b></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>
九 4/3-4 清明連假	<p><b>◎健康</b></p> <p>2-1：生命起源</p>	1	<p>1.瞭解婚前健康檢查流程與諮詢項目及方法。</p> <p>2.認識孕期間的注意事項與產檢項目。</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>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</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。	<p>1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能瞭解婚前健康檢查的項目。</p>	<p><b>【生命教育】</b></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>

				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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		(2)能瞭解孕期檢查相關事宜與定期檢查時間。	
十	◎健康 2-1：生命起源	1	認識新生兒篩檢項目與接種的疫苗種類。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 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-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 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。
十一	◎健康 2-2：生命旅程	1	1.描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊重。 2.能解釋老化的身心變化及死亡的意義。	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量：能說明生命週期各階段任務。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

<p>十二 4/21-24 停課(114 全 中運)</p>	<p>◎健康 2-2：生命旅程</p>	<p>1</p>	<p>1.能解釋老化的身心變化及死亡的意義。 2.能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。</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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p>	<p>1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍發言。 (2)分組討論與分享。 2.總結性評量：能說出健康老化的概念與重要性。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 <b>【生命教育】</b> 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>
<p>十三 4/28 段考作文</p>	<p>◎健康 2-2：生命旅程</p>	<p>1</p>	<p>能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。</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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p>	<p>1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍發言。 (2)分組討論與分享。 2.總結性評量： (1)能瞭解死亡的選擇性。 (2)能說出喪親悲傷三歷程分別可能是何種狀態。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>
<p>十四 5/8-9 第二次段考</p>	<p>◎健康 2-2：生命旅程</p>	<p>1</p>	<p>能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。</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>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p>	<p>紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探</p>

				2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。			索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
十五	◎健康 3-1：幸福滿屋	1	瞭解家庭的功能與型態，並尊重多元化的家庭概念。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能簡述家庭的概念與功能。 (2)能瞭解不同的家庭類型。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
十六	◎健康 3-1：幸福滿屋	1	學習如何對家人表達愛，並能善加運用。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能瞭解表達關愛的五種方法。 3.紙筆測驗：完成	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

						健康好行。	
十七 5/30-31 端午連假	◎健康 3-2：家庭協奏曲	1	能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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 家庭衝突的協調與解決技巧。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能簡述解決衝突的五步驟。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it。	【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。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
十八	◎健康 3-2：家庭協奏曲	1	1.能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。 2.理解情緒勒索的概念，且能用積極態度面對，尋求雙贏的可能性。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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 家庭衝突的協調與解決技巧。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與且熱烈討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解協商技巧的概念。 (2)能簡述情緒勒索的概念、特徵與因應之道。 3.紙筆測驗：完成Let' s do it!與健康好行。	【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。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
十九	◎健康 3-3：變色的家	1	明白家庭暴力的概念，理解其衍生造成的危害問題，並知道如何因應。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-4 因應不同的生活	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。	【人權教育】 人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區／

				情境，善用各種生活技能，解決健康問題。		2.總結性評量： (1)能簡述何謂家庭暴力。 (2)能瞭解家庭暴力循環週期。 (3)能瞭解目睹兒的定義。 3.紙筆測驗：完成Let's do it!。	部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。 <b>【生命教育】</b> 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。 <b>【家庭教育】</b> 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。
二十 6/16 畢業典禮	◎健康 3-3：變色的家	1	認同家庭暴力問題是眾人之事，願意予以正視，並瞭解如何尋求協助的資源與管道。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解家暴的因應方法。 (2)能簡述紫絲帶運動的概念。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	<b>【人權教育】</b> 人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區／部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。 <b>【生命教育】</b> 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。

							【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、 親密關係的發展，以 及溝通與衝突處理。
二十一 6/26-27 第三次段考	已畢業						
二十二 6/30 休業式 7/1 暑假開始	已畢業						