單元一 體型由我塑

第1章體型覺醒

第2週

臺南市立菁寮國民中學 113 學年度第1 學期 9 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

至的中山	4月京四八十字1	10字件及5	和 1 字期 <u>3</u> 中	級 健康與腹月	視域字首詠在(調金)計畫(■普通班/□特教班)			
教材版本	į.	有一	實施. (班級/	·	教學節數	每週(3)節,本學期共	(63)節			
	1. 能夠瞭解何	謂健康體型	。對於媒體中的覺	豐態相關訊息能有批	判性思考的能力。					
	2. 能夠藉由各	2. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準,體型不良對健康造成的影響。								
	3. 了如何達到	3. 了如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。								
] 不同方法處理人際問題。									
4. 了解提升人際關係的策略,習運用「我」訊息表達情緒。認識衝突解決的原則,用不同方法處理人際問題。 5. 了解家庭的不同功能,識促進家庭關係的方法。了解發生衝突的解決方法,識家庭暴力及處理方式。										
課程目標	2			• • • • • • •	安全守則及我保護的重	•				
	, ,, , = , ,		- , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	解決與預防生活中健康 解決與預防生活中健康					
	, , •					、问题 閉適、促進心理健康的方法	- 0			
	, , , , ,				肥· 行領地執行情報 守珍愛生命的態度與價					
	• , ,	•			可少爱生邮的总及兴作 为休閒計畫以促進身心					
			• • • • •	, , ,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	• • •	丘应 成			
		有體育與健康	*的知能與悲度,	展	建沿能,探索人性、目	我價值與生命意義,並積	極貫踐,个輕言放			
42 -77	棄。			e de sir demonstration de la de			mu de de la de la mortana			
該學習階				• • • • •		適當的策略,處理與解決				
領域核心素						動學習與創新求變的能力				
						本概念,應用於日常生活	·			
	健體-J-B2 具1	精善用體育 與	具健康相關的科技	支、資訊及媒體,以	曾進學習的素養,並察	覺、思辨人與科技、資訊	、媒體的互動關係。			
				課程架構脈	絡					
11 22 11	777 11 12 12	b F 1.1	62 az - 1 4	學音	望重點 二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二	評量方式	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	(表現任務)	實質內涵			
	單元一 體型由我塑	1 1. 쉶	三夠瞭解何謂健康	1a-IV-2 分析個人與	Ea-IV-4 正向的身體意	態度檢核	【性別平等】			
	第1章體型覺醒	體型		群體健康的影響因	象與體重控制計畫。	上課參與	性 J7 解析各種媒體所			
			· 计分类體中的體態	素。	Eb-IV-1 媒體與廣告中	小組討論	傳遞的性別迷思、偏見			
第1週			引訊息能有批判性 2.44.4.4.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.	2a-IV-2 自主思考健 専問題於洪士如其務	健康消費資訊的辨識策		與歧視。			
			等的能力。	康問題所造成的威脅 感與嚴重性。	略。					
				&						
				的決策與批判技能。						

1a-IV-2 分析個人與

群體健康的影響因

1. 能夠瞭解何謂健康

2. 對於媒體中的體態

體型。

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

態度檢核

上課參與

小組討論

性別平等】

性 J7 解析各種媒體所

傳遞的性別迷思、偏見

			相關訊息能有批判性 思考的能力。	2a-IV-2 自主思考健 康問題所造成的威脅 感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份	健康消費資訊的辨識策略。		與歧視。
第3週	單元一 體型由我塑第2章 體型方程式	1	1. 能夠藉由各項數據 檢驗自己的體型是否 符合健康標準。 2. 了解體型不良對健 康造成的影響。	的決策與批判技能。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自 我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康 行為。	態度檢核 上課參與 小組討論	【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4週	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式	1	1. 能夠藉由各項數據 檢驗自己的體型是否 符合健康標準。 2. 了解體型不良對健 康造成的影響。	1a-IV-3 評估內在與 外在的行為對健康造 成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健 康促進的生活型態。	Aa-IV-1 生長發育的自 我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康 行為。	態度檢核 上課參與 小組討論	【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 5 週	單元一 體型由我塑第3章 健康我最「型」	1	1. 了解如何達到健康 體型。 2. 能訂定出自己的健 康體管理計畫。	1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動服 略。	Ea-IV-4 正向的身體意 象與體重控制計畫。	態度檢核 上課參與 小組討論	
第 6 週	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最 「型」	1	1. 了解如何達到健康 體型。 2. 能訂定出自己的健 康體管理計畫。	1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策	Ea-IV-4 正向的身體意 象與體重控制計畫。	態度檢核 上課參與 小組討論	
第7週	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	1	1. 了解提升人際關係 的策略。 2. 學習運用「我」訊 息表達情緒。 3. 認識衝突解決的原	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	Fa-IV-3有利人際關係 的因素與有效的溝通技 巧。	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等】 性 J11 去除性別刻板與 性別偏見的情感表達與 溝通,具備與他人平等 互動的能力。

	則。	際溝通互動技能。	I	İ	
	4. 運用不同方法處理	3b-IV-4 因應不同的			【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題
	人際問題。	生活情境,善用各種			解決。
		生活技能,解決健康			
		問題。			
單元二 人際新觀點 1	1. 了解提升人際關係	1b-IV-3 因應生活情	Fa-IV-3 有利人際關係	態度檢核	【性別平等】
第1章 青春情誼	的策略。	境的健康需求,尋求	的因素與有效的溝通技	上課參與	性 J11 去除性別刻板與
	2. 學習運用「我」訊	解決的健康技能和生	巧。	小組討論	性別偏見的情感表達與
	息表達情緒。	活技能。			溝通,具備與他人平等
第8週	3. 認識衝突解決的原	3b-IV-2 熟悉各種人			互動的能力。
第 0 週	則。	際溝通互動技能。			【品德教育】
	4. 運用不同方法處理	3b-IV-4 因應不同的			品 J8 理性溝通與問題
	人際問題。	生活情境,善用各種			解決。
		生活技能,解決健康			
		問題。			
單元二 人際新觀點 1	1. 了解家庭的不同功	1b-IV-3 因應生活情	Fa-IV-2 家庭衝突的協	上課參與	【家庭教育】
第2章 我們這一家	能。	境的健康需求,尋求	調與解決技巧。	平時觀察	家 J2 探討社會與自然
	2. 認識促進家庭關係	解決的健康技能和生	Fa-IV-3 有利人際關係	態度檢核	環境對個人及家庭的影
	的方法。	活技能。	的因素與有效的溝通技	心得分享	響。
	3. 參與增進家庭關係	2b-IV-3 充分地肯定	巧。		家 J3 了解人際交往、
	的活動。	自我健康行動的信心			親密關係的發展,以及
	4. 了解發生衝突的解	與效能感。			溝通與衝突處理。
第9週	決方法。	3b-IV-4 因應不同的			家 J5 了解與家人溝通
	5. 認識家庭暴力及處	生活情境,善用各種			互動及相互支持的適切
	理方式。	生活技能,解決健康			方式。
		問題。			家 J10 參與家庭與社區
					的相關活動。
					家 J11 規劃與執行家庭
					的各種活動(休閒、節
					慶等)。
單元二 人際新觀點 1	1. 了解家庭的不同功	1b-IV-3 因應生活情	Fa-IV-2 家庭衝突的協	上課參與	【家庭教育】
第2章 我們這一家	能。	境的健康需求,尋求	調與解決技巧。	平時觀察	家 J2 探討社會與自然
	2. 認識促進家庭關係	解決的健康技能和生	Fa-IV-3有利人際關係	態度檢核	環境對個人及家庭的影
位 10 개	的方法。	活技能。	的因素與有效的溝通技	心得分享	響。
第 10 週	3. 參與增進家庭關係	2b-IV-3 充分地肯定	巧。		家 J3 了解人際交往、
	的活動。	自我健康行動的信心			親密關係的發展,以及
	4. 了解發生衝突的解	與效能感。			溝通與衝突處理。
	決方法。	3b-IV-4 因應不同的			家 J5 了解與家人溝通

			5. 認識家庭暴力及處	生活情境,善用各種			互動及相互支持的適切
			理方式。	生活技能,解決健康			方式。
			-27/7(問題。			家 J10 參與家庭與社區
				1-1/2			的相關活動。
							1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
							家 J11 規劃與執行家庭
							的各種活動(休閒、節
							慶等)。
	單元二 人際新觀點	1	1. 了解網路交友與一	2b-IV-1 堅守健康的	Db-IV-5 身體自主權維	上課參與	【性別平等】
	第3章 雲端停看聽		般交友的差異。	生活規範、態度與價	護的立場表達與行動,	平時觀察	性 J7 解析各種媒體所
			2. 了解網路交友的安	值觀。	以及交友約會安全策	態度檢核	傳遞的性別迷思、偏見
第 11 週			全注意事項。	4a-IV-3 持續地執行	略。	心得分享	與歧視。
第 11 週			3. 認識網友見面的安	促進健康及減少健康			【品德教育】
			全守則。	風險的行動。			品 J5 資訊與媒體的公
			4. 體認網友見面時自				共性與社會責任。
			我保護的重要性。				
	單元二 人際新觀點	1	1. 了解網路交友與一	2b-IV-1 堅守健康的	Db-IV-5 身體自主權維	上課參與	【性別平等】
	第3章 雲端停看聽	_	般交友的差異。	生活規範、態度與價	護的立場表達與行動,	平時觀察	性 J7 解析各種媒體所
	7.0 十 公司717 1430		2. 了解網路交友的安	直觀。 「值觀。	以及交友約會安全策	態度檢核	傳遞的性別迷思、偏見
			全注意事項。	4a-IV-3 持續地執行	略。	心得分享	與歧視。
第 12 週			3. 認識網友見面的安	促進健康及減少健康	~ u		【品德教育】
			全守則。	風險的行動。			品 J5 資訊與媒體的公
			4. 體認網友見面時自				共性與社會責任。
	m 1t m 14 11	1	我保護的重要性。	1 77 0 77 11 77 15 15		1 1977 #2 dea	
	單元三 心情點播站	1	1. 評估與思考壓力帶	1a-IV-3 評估內在與	Fa-IV-4 情緒與壓力因	上課參與	【生命教育】
	第1章 釋放壓力鍋		來的健康問題。	外在的行為對健康造	應與調適的方案。	平時觀察	生 J2 探討完整的人的
			2. 認識與善用紓壓及	成的衝擊與風險。	Fa-IV-5 心理健康的促	態度檢核	各個面向,包括身體與
			抗壓能力,以解決與	1b-IV-2 認識健康技	進方法與異常行為的預	心得分享	心理、理性與感性、自
			預防生活中健康問	能和生活技能的實施	防方法。		由與命定、境遇與嚮
			題。	程序概念。			往,理解人的主體能動
			3. 持續地執行調適壓	2a-IV-2 自主思考健			性,培養適切的自我
第 13 週			力、促進心理健康的	康問題所造成的威脅			觀。
			方法。	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。			
				4a-IV-3 持續地執行			
				促進健康及減少健康			

				風險的行動。			
第 14 週	單元三 心情點播站第1章 釋放壓力鍋	1	1. 評估與思考壓力帶來認識用用 來認說能力,使康與 抗壓能力,使康則 一個 一個 一個 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 外在的行學認識能 內在數學認識能 1b-IV-2 話技。 2a-IV-2 所重與 2a-IV-2 所重與 3b-IV-4 因 集與 3b-IV-4 因 生活技。 4a-IV-3 持續 促 是 與 份 份 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與平時觀核心得分享	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的 完整的人的 是据向心理外包括身體 是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个。 是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个。 是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,
第 15 週	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世 界	1	1. 評估與思考情緒的 影響與相關問情緒則 2. 認識與善用情緒明 適技能,以解決與預 防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調 適、促進心理健康的 方法。	1a-IV-3 評估內在與 外在的行為對健康 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。 3b-IV-4 因應不同的 生活情境,解決健康 問題。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	態度檢核 上課參與 小組討論	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的 各個面向,包括身體 心理、理性與感性、 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	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世 界	1	1. 評估與思考情緒的 影響與相關問題。 2. 認識與善用情緒調 適技能,以解決與預 防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調 適、促進心理健康的 方法。	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。 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-4情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	態度檢核 上課參與 小組討論	【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17週	單元三 心情點播站	1	1. 運用自我調適技能	2b-IV-1 堅守健康的	Fa-IV-5 心理健康的促	態度檢核	【生命教育】

	第3章 守住珍貴生		以預防自我傷害與促	生活規範、態度與價	進方法與異常行為的預	上課參與	生 J7 面對並超越人生
	命		進心理健康。	值觀。	防方法。	小組討論	的各種挫折與苦難,探
			2. 提升堅守珍愛生命	3b-IV-1 熟悉各種自			討促進全人健康與幸福
			的態度與價值觀。	我調適技能。			的方法。
	單元三 心情點播站	1	1. 運用自我調適技能	2b-IV-1 堅守健康的	Fa-IV-5 心理健康的促	態度檢核	【生命教育】
	第3章 守住珍貴生		以預防自我傷害與促	生活規範、態度與價	進方法與異常行為的預	上課參與	生 J7 面對並超越人生
第 18 週	命		進心理健康。	值觀。	防方法。	小組討論	的各種挫折與苦難,探
			2. 提升堅守珍愛生命	3b-IV-1 熟悉各種自			討促進全人健康與幸福
			的態度與價值觀。	我調適技能。			的方法。
	單元三 心情點播站	1	1. 認識休閒活動的意	1a-IV-4 理解促進健	Fa-IV-5 心理健康的促	態度檢核	【生涯規劃】
	第4章 休閒「心」		涵與方法。	康生活的策略、資源	進方法與異常行為的預	上課參與	涯 J3 覺察自己的能力
	生活		2. 學習運用相關資訊	與規範。	防方法。	小組討論	與興趣。
第 19 週			擬定自我的休閒計畫	4a-IV-1 運用適切的			
			以促進身心健康。	健康資訊、產品與服			
				務,擬定健康行動策			
				略。			
	單元三 心情點播站	1	1. 認識休閒活動的意	1a-IV-4 理解促進健	Fa-IV-5 心理健康的促	態度檢核	【生涯規劃】
	第4章 休閒「心」		涵與方法。	康生活的策略、資源	進方法與異常行為的預	上課參與	涯 J3 覺察自己的能力
	生活		2. 學習運用相關資訊	與規範。	防方法。	小組討論	與興趣。
第 20 週			擬定自我的休閒計畫	4a-IV-1 運用適切的			
			以促進身心健康。	健康資訊、產品與服			
				務,擬定健康行動策			
				略。			
	單元三 心情點播站	1	1. 認識休閒活動的意	1a-IV-4 理解促進健	Fa-IV-5 心理健康的促	態度檢核	【生涯規劃】
	第4章 休閒「心」		涵與方法。	康生活的策略、資源	進方法與異常行為的預	上課參與	涯 J3 覺察自己的能力
	生活		2. 學習運用相關資訊	與規範。	防方法。	小組討論	與興趣。
第 21 週			擬定自我的休閒計畫	4a-IV-1 運用適切的			
			以促進身心健康。	健康資訊、產品與服			
				務,擬定健康行動策			
				略。			
第 22 週	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。
- ◎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

- C5-1 領域學習課程(調整)計畫
 - 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	臺南市立菁寮國民中學 113 學年度第 2 學期 9 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)									
教材版本	版本 南一				年級 9	教學節數	每週(3)節,本學期共	·(57)節		
		1. 學習評估社	上區安全汽	暨在危機的方法。運)	用健康知識、法令、	人力各項資源,擬定社	上區安全行動策略。			
2. 理解社區健康營造定義與流程。運用健康知識與各項資源,擬定社區健康營造行動策略。							为策略。			
3. 分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題,並願意負起維護環境的責任。								任。		
課程目標	5	4. 體會人與環	環境是生命	p共同體的關係,環 ¹	境被破壞也會危害人	類健康,進而建立積極	的環保態度和行動。			
		5. 了解綠色生	三活型態 色	的意義、相關名詞和3	運用。學習日常生活	中可實踐的各種環保行	广動,以達綠色生活型態。			
		6. 了解懷孕過	题程生理 的	內變化,體認生理變 <i>位</i>	化會影響心理狀態。	了解孕期相關保健知諳	战並養成同理與關懷的態度	•		
		7. 理解人生名	冷 個階段7	有不同的健康促進重	點。體認不同階段所	會遇到的健康問題。				
		健體-J-A1 具	具備體育具	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		
該學習階	凯	棄。								
領域核心素		健體-J-A2 具	備理解體	皇育與健康情境的全貌	兑,並做獨立思考與 分	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。		
例 级	、食	健體-J-A3 具	備善用體	豊育與健康的資源,以	以擬定運動與保健計畫	畫 ,有效執行並發揮主	動學習與創新求變的能力	0		
		健體-J-C1 具	備生活中	有關運動與健康的這	道德思辨與實踐能力力	及環境意識,並主動參	與公益團體活動,關懷社	會。		
					課程架構脈	絡				
机闭扣人	מט	- 10 4 6, 10 10.	<i>55</i> A.)	商司口压	學習	重點	評量方式	融入議題		
教學期程	単	元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵		
	單元	一 社區網絡拼	1	1.學習評估社區安全	1a-IV-1 理解生理、	Ba-IV-1 居家、學校、	上課參與	【安全教育】		
	圖			潛在危機的方法。	心理與社會各層面健	社區環境潛在危機的評	小組討論	安 J1 理解安全教育的		
	第 1	章 社區放大鏡		2.理解社區安全相關	康的概念。	估方法。	分組報告	意義。		

h.) (82 1) 4	1117 - 14, 3 - 2, 10, 20,	<i></i>	W 27 - 14	子自	里和	評量方式	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	(表現任務)	實質內涵
第1週	單元一 社區網絡拼 圖 第1章 社區放大鏡	1	1.學習評估社區安全 潛在危機的方法。 2.理解社區安全相關 守則與法令。 3.運用健康知識、法 令、人力各項資源, 擬定社區安全行動策 略。	1a-IV-1 理解生理、 心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威勇 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。	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。	上課參與小組討論分組報告	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的 意義。 安 J3 了解日常生活容 易發生事故的原因。
第2週	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	1	1.學習評估社區安全 潛在危機的方法。 2.理解社區安全相關 守則與法令。 3.運用健康知識、法 令、人力各項資源,	1a-IV-1 理解生理、 心理與社會各層面健 康的概念。 2a-IV-2 自主思考健 康問題所造成的威脅 感與嚴重性。	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。	上課參與平時觀察紙筆測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的 意義。 安 J3 了解日常生活容 易發生事故的原因。

			擬定社區安全行動策 略。	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。	Ba-IV-4 社區環境安全 的行動策略。		
第3週	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1	1.理解社區健康營造 定義與流程。 2.運用健康知識與各 項資源,擬定社區健 康營造行動策略。 3.主動並公開表明對 社區健康的觀點與立 場。	略。 2b-IV-3 充分地肯定 自我健康行動的信心 與效能感。 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康的觀點與立場。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	上課參與 小組討論 分組報告	【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 4 週	單元一 社區網絡拼圖第2章 社區健康營造力	1	1.理解社區健康營造 定義與流程。 2.運用健康知識與各 項資源,擬定社區健 康營造行動策略。 3.主動並公開表明對 社區健康的觀點與立 場。	2b-IV-3 充分地肯定 自我健康行動的信心 與效能感。 4a-IV-1 運用適切的 健康資訊、產品動服 務,擬定健康行動策 略。 4b-IV-1 主動並公開 表明個人對促進康 的觀點與立場。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	上課參與 小組討論 分組報告	【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 5 週	單元一 社區網絡拼圖第2章 社區健康營造力	1	1.理解社區健康營造 定義與流程。 2.運用健康知識與各 項資源,擬定社區健 康營造行動策略。 3.主動並公開表明對 社區健康的觀點與立 場。	2b-IV-3 充分地肯定 自我健康行動的信心 與效能感。 4a-IV-1 運用適切的 健康資訊、產品動服 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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	上課參與 小組討論 分組報告	【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 6 週	單元二 翻轉護地球第1章 環境大挑戰	1	1.分析人類的各項行 為與科技發展對自然 環境的危害。 2.體認臺灣各項重要	1a-IV-2 分析個人與 群體健康的影響因 素。 1b-IV-3 因應生活情	Ca-IV-2 全球環境問題 造成的健康衝擊與影 響。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【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

		環境汙染問題,並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係,環境被破壞也會危害人類健康,進而建立積極的環保態度和行動。	境的健康需求,尋求 解決的健康技能和 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 處與嚴重性。			性。 【海洋教育】 海J18探討人類活動對 海洋生態的影響。 海J19了解海洋資 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
		4.學習蒐集資訊並關 心本土和國際環保議 題,分析影響和改進 之道。	4b-IV-1 主動並公開 表明個人對促進健康 的觀點與立場。			海洋保護行動。
第7週	單元二 翻轉護地球第1章 環境大挑戰	1 1.分析人類的各項行 為與科技發展對自然 環境的危害。 2.體認臺灣各項重要 環境汙染問題,並顧 意負起維護環境的責 任。 3.體會人與環境是生 命共同體的關係, 境被破壞也會危害人 類健康,進而建立積 極的環保態度和行 動。 4.學習蒐集資訊並關 心本土和國際環保議 題,分析影響和改進 之道。	1a-IV-2分析個響 素 1b-IV-3 因應求 技	Ca-IV-2 全球環境問題 造成的健康衝擊與影 響。	上課參與小組討論心得分享紙筆測驗	【 現 J 8 了會 整 灣 生 態 環 類 8 了會 形
第 8 週	單元二 翻轉護地球第1章 環境大挑戰	1 1.分析人類的各項行 為與科技發展對自然 環境的危害。 2.體認臺灣各項重要 環境汙染問題,並願 意負起維護環境的責 任。 3.體會人與環境是生	1a-IV-2 分析個人與 群體健康的影響因 素。 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。 2a-IV-1 關注健康議	Ca-IV-2 全球環境問題 造成的健康衝擊與影響。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【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。 【海洋教育】 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

		命共同體的關係,環境被破壞也會危害人類健康,進而建立積極的環保態度和行動。 4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題,分析影響和改進之道。	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 感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開 表明個人對促進健康 的觀點與立場。			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 9 週	單元二 翻轉護地球第1章 環境大挑戰	1 1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題,並實意與起維護環境的責意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係,場被破壞也會危害人類健康,進而建立積極的環保態度和行動。 4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題,分析影響和改進之道。	1a-IV-2分析個人與 群體健康。 1b-IV-3因應生活專之 時的的健康康技能 與內的的。 2a-IV-1關國際現況與 題勢。 2a-IV-2關國際現別的 題中 題數 2a-IV-2 自造成。 2a-IV-1 關國際思的的 國際 題一IV-1 主動促動 動與 4b-IV-1 主動促動 表明個 表明個 的觀點與 的觀點與 的觀點與 的觀點與 的觀點與 的觀點與 的觀點與 的觀點 的觀點 的觀點	Ca-IV-2 全球環境問題 造成的健康衝擊與影響。	上課參與經驗分享紙筆測驗	【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。 【海洋教育】 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 10 週	單元二 翻轉護地球第2章 綠活行動家	1 1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動,以達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認識環境問題現況,	1a-IV-2分析個人與 群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求,與 6的健康需求,和生活技能。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	上課參與平時觀察紙筆測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對 人類生活、生命、社會 發展與經濟產業的衝擊。

			並思考、規劃和執行	2b-IV-2 樂於實踐健			
			環保行動。	□ ZD 1V 2 未次 頁 选 促 □ 康促進的生活型態。			
			·农(木) [野) 。	从			
				康倡導,展現對他人			
				促進健康的信念或行			
	art as a librate librate			為的影響力。		I MI A cha	V with take day
	單元二 翻轉護地球	1	1.體認人類日常生活	1a-IV-2 分析個人與	Ca-IV-3 環保永續為基	上課參與	【環境教育】
	第2章 綠活行動家		中各項行為對環境保	群體健康的影響因	礎的綠色生活型態。	平時觀察	環 J10 了解天然災害對
			護和永續的重要性。	素。		經驗分享	人類生活、生命、社會
			2.了解綠色生活型態	1b-IV-3 因應生活情			發展與經濟產業的衝
			的意義、相關名詞和	境的健康需求,尋求			擊。
			運用。	解決的健康技能和生			
			3.學習日常生活中可	活技能。			
			實踐的各種環保行	2a-IV-3 深切體會健			
第 11 週			動,以達綠色生活型	康行動的自覺利益。			
为 11 週			態。	2b-IV-1 堅守健康的			
			4.能影響身邊的親友	生活規範、態度與價			
			認識環境問題現況,	值觀。			
			並思考、規劃和執行	2b-IV-2 樂於實踐健			
			環保行動。	康促進的生活型態。			
				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。			
	單元二 翻轉護地球	1	1.體認人類日常生活	1a-IV-2 分析個人與	Ca-IV-3 環保永續為基	上課參與	【環境教育】
	第2章 綠活行動家		中各項行為對環境保	群體健康的影響因	礎的綠色生活型態。	平時觀察	環 J10 了解天然災害對
			護和永續的重要性。	素。		經驗分享	人類生活、生命、社會
			2.了解綠色生活型態	1b-IV-3 因應生活情			發展與經濟產業的衝
			的意義、相關名詞和	境的健康需求,尋求			擊。
			運用。	解決的健康技能和生			
1			3.學習日常生活中可	活技能。			
第 12 週			實踐的各種環保行	2a-IV-3 深切體會健			
			動,以達綠色生活型	康行動的自覺利益。			
			能。	2b-IV-1 堅守健康的			
			4.能影響身邊的親友	20 1v 1至 1 足尿的 生活規範、態度與價			
			認識環境問題現況,	一 生			
			並思考、規劃和執行	2b-IV-2 樂於實踐健			
			環保行動。	康促進的生活型態。			
			塚 木 野 。	,			

				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。			
	單元二 翻轉護地球	1	1.體認人類日常生活	1a-IV-2 分析個人與	Ca-IV-3 環保永續為基	上課參與	【環境教育】
	第2章 綠活行動家		中各項行為對環境保	群體健康的影響因	礎的綠色生活型態。	平時觀察	環 J10 了解天然災害對
			護和永續的重要性。	素。		經驗分享	人類生活、生命、社會
			2.了解綠色生活型態	1b-IV-3 因應生活情			發展與經濟產業的衝
			的意義、相關名詞和	境的健康需求,尋求			擊。
			運用。	解決的健康技能和生			
			3.學習日常生活中可	活技能。			
			實踐的各種環保行	2a-IV-3 深切體會健			
			動,以達綠色生活型	康行動的自覺利益。			
第 13 週			態。				
			_	2b-IV-1 堅守健康的			
			4.能影響身邊的親友	生活規範、態度與價			
			認識環境問題現況,	值觀。			
			並思考、規劃和執行	2b-IV-2 樂於實踐健			
			環保行動。	康促進的生活型態。			
				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。			
	單元三 健康人生逗	1	1.了解懷孕過程生理	1a-IV-1 理解生理、	Db-IV-1 生殖器官的構	上課參與	
	陣行		的變化,體認前述的	心理與社會各層面健	造、功能與保健及懷孕	平時觀察	
	第1章 美妙新生命		生理變化會影響心理	康的概念。	生理、優生保健。	經驗分享	
	70-1-30-1-1		狀態。	1a-IV-3 評估內在與		(E)	
第 14 週			2.了解孕期相關保健	外在的行為對健康造			
N 14 2			知識並養成同理與關	成的衝擊與風險。			
			懷的態度。	2a-IV-2 自主思考健			
				Zd-1V-2 日王心亏健 康問題所造成的威脅			
	77 11 1			感與嚴重性。		I MII A cha	
	單元三 健康人生逗	1	1.了解懷孕過程生理	1a-IV-1 理解生理、	Db-IV-1 生殖器官的構	上課參與	
	陣行		的變化,體認前述的	心理與社會各層面健	造、功能與保健及懷孕	平時觀察	
	第1章 美妙新生命		生理變化會影響心理	康的概念。	生理、優生保健。	經驗分享	
第 15 週			狀態。	1a-IV-3 評估內在與			
			2.了解孕期相關保健	外在的行為對健康造			
			知識並養成同理與關	成的衝擊與風險。			
			懷的態度。	2a-IV-2 自主思考健			
			10.17.61/2	: - A - 13 J R			

				康問題所造成的威脅			
	m 14 + 1 1 -	1		感與嚴重性。	D1 77 1 1 177 14	1 20 4 661	
第 16 週	單元三 健康人生逗	1	1.了解懷孕過程生理	1a-IV-1 理解生理、	Db-IV-1 生殖器官的構	上課參與	
	陣行 4.4 4.4 4.4 4.4 4.4 4.4 4.4 4.4 4.4 4.		的變化,體認前述的	心理與社會各層面健	造、功能與保健及懷孕	平時觀察	
	第1章 美妙新生命		生理變化會影響心理	康的概念。	生理、優生保健。	經驗分享	
			狀態。	1a-IV-3 評估內在與			
			2.了解孕期相關保健	外在的行為對健康造			
			知識並養成同理與關	成的衝擊與風險。			
			懷的態度。	2a-IV-2 自主思考健			
				康問題所造成的威脅			
				感與嚴重性。			
	單元三 健康人生逗	1	1.理解人生各個階段	2b-IV-2 樂於實踐健	Aa-IV-2 人生各階段的	上課參與	【生命教育】
k 17 m	陣行		有不同的健康促進重	康促進的生活型態。	身心發展任務與個別差	平時觀察	生 J2 進行思考時的適
	第2章 樂活新旅程		黑占。	4a-IV-1 運用適切的	異。	小組討論	當情意與態度。
第 17 週			2.體認不同階段所會	健康資訊、產品與服		心得分享	【生涯規劃】
			遇到的健康問題。	務,擬定健康行動策			涯 J13 覺察自己的能力
			,223.1372.11372	略。			
	單元三 健康人生逗	1	1.理解人生各個階段	2b-IV-2 樂於實踐健	Aa-IV-2 人生各階段的	上課參與	【生命教育】
	陣行		有不同的健康促進重	康促進的生活型態。	身心發展任務與個別差	平時觀察	生 J2 進行思考時的適
<i>th</i> 10 m	第2章 樂活新旅程		點6。	4a-IV-1 運用適切的	異。	經驗分享	當情意與態度。
第 18 週			2.體認不同階段所會	健康資訊、產品與服			【生涯規劃】
			遇到的健康問題。	務,擬定健康行動策			涯 J13 覺察自己的能力
			757111/C/X/1.1/C	略。			,_ 010 ,2 , , , ,
	單元三 健康人生逗	1	1.理解人生各個階段	2b-IV-2 樂於實踐健	Aa-IV-2 人生各階段的	上課參與	【生命教育】
第 19 週	陣行		有不同的健康促進重	康促進的生活型態。	身心發展任務與個別差	平時觀察	生 J2 進行思考時的適
	第2章 樂活新旅程		點。	4a-IV-1 運用適切的	異。	紙筆測驗	當情意與態度。
	N: = 1 N(100 m) 186/170		2.體認不同階段所會	健康資訊、產品與服		WAY - O GON	【生涯規劃】
			遇到的健康問題。	務,擬定健康行動策			涯 J13 覺察自己的能力
			MANUAL MANUAL PROPERTY OF THE	略。			<u> </u>
第 20 週	畢業典禮			·u			
77 20 X	十 ハンン 177						

- ◎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。