

臺南市立中山國民中學 114 學年度第一學期九年級健康與體育領域學習課程計畫(□普通班/■藝才班/□體育班/□特教班)

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（21）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 9/1~9/5	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 9/8~9/12	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 9/15~9/19	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 9/22~9/26	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 9/29~10/3	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

第六週 10/6~10/10	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理 (第一次段考)			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。			遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
		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。 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。	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。	【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。
第七週 10/13~10/17	第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢	1	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。	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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【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。
第八週 10/20~10/24	第二篇健康消費行家 第1章飲食趨勢	1	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為	Ea-IV-3 從生態、媒體與保	1. 問答：說出懷孕媽媽的飲食建議。	【家庭教育】 家 J8 探討家

			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。	健觀點看飲食趨勢。	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 10/27~10/31	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 11/3~11/7	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 11/10~11/14	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 11/17~11/21	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 11/24~11/28	第三篇永續愛地球 第1章環保問題 (第二次段考)	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 12/1~12/5	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。	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

			2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	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。	的健康衝擊與影響。	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。	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。
第十五週 12/8~12/12	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 12/15~12/19	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 12/22~12/26	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 12/29~1/2	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動						關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
		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 1/5~1/9	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 1/12~1/16	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

	(第三次段考)		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 1/19~1/20	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區 (休業式)	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。

臺南市立中山國民中學 114 學年度第二學期九年級健康與體育領域學習課程計畫(□普通班/■藝才班/□體育班/□特教班)

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（17）節		
課程目標	健康教育 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。						
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-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。 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。 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。						
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 1/21-1/23	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	【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。

第二週 2/16-2/20 農曆春節 第三週 2/23~2/27	第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待					言。	
		1	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。	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。	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。	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。	【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。 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。
第四週 3/2~3/6	第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待	1	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。	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。	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。	1. 觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。 2. 問答：能具體說出如何處理性騷擾。	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。
第五週 3/9~3/13	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	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。
第六週 3/16~3/20	第一篇有愛無礙 第2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 3/23~3/27	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。 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 3/30~4/3	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。	【品德教育】

			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。	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。	素分析與溝通技巧。	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 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第九週 4/6~4/10	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 4/13~4/17	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	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				種人際溝通互動技能。			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。
第十一週 4/20~4/24	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關係	1	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。	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-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【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。
第十二週 4/27~5/1	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關係 (第二次段考)	1	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。	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-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【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。
第十三週 5/4~5/8	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關係	1	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。	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	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	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 5/11~5/15	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。
第十五週 5/18~5/22	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。

							因素。
第十六週 5/25~5/29	第三篇環境安全總動員 第2章防震安全準備好	1	1. 體認地震對人類帶來的災害。 2. 熟悉地震逃生技巧並加以演練。	1a-IV-3 評估內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。	Bb-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。	1. 觀察：能否認真聆聽。 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。	【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。 安 J8 演練校園災害預防的課題。
第十七週 6/1~6/5	第三篇環境安全總動員 第3章交通安全知與行	1	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。	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。	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。	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。	【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。
第十八週 6/8~6/12	第三篇環境安全總動員 第3章交通安全知與行	1	1. 能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為	Ba-IV-1 居	1. 觀察：能認真聆聽。	【安全教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	(畢業典禮)		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。	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。	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。	2.發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	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。
--	--------	--	---	--	---	--------------------------------	---