臺南市立金城國民中學 114 學年度第 1 學期 九年級 健康與體育(健康教育)領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■體育班)

教材版本	南一版		施年級 及/組別) 九年紀	及 教學節數	每週(1)節,本學期共(21)節		
1. 能夠瞭解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 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. 了如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。 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。 6. 了解網路與一般交友的差異及全注意事項。認識網友見面的安全守則及我保護的重要性。 7. 評估與思考壓力帶來的健康問題。善用紓壓及抗壓能力,以解決與預防生活中健康問題。 8. 評估與思考情緒的影響與相關問題。認識與善用情緒調適技能,持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 9. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 10. 認識休閒活動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。									
10. 認識休閒活動的意涵與方法。學習連用相關資訊擬定目我的休閒計畫以促進身心健康。 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 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。 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。 課程架構脈絡									
			以 生八		重點				
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 (表現任務)	融入議題實質內涵		
第1週 (9/1~9/5)	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	1	1. 能夠瞭解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	1a-IV-2分析個人 與群體健康的影響 因素。 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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	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、偏見與 歧視。		
第 2 週 (9/8~9/12)	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	1	1. 能夠瞭解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能	1a-IV-2 分析個人 與群體健康的影響 因素。 2a-IV-2 自主思考	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣	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、偏見與		

			カ。	健康問題所造成的 威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部 份的決策與批判技 能。	告中健康消費資訊的辨識策略。		歧視。
第 3 週 (9/15~9/19)	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。	上課參與課堂問答小組討論	【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 (9/22~9/26)	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。	上課參與課堂問答小組討論	【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 (9/29~10/3)	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運用過產 的健康資訊、產健康 與服務略。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	上課參與態度檢核紙筆測驗	
第6週 (10/6~10/10 第一次定期考)	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、產產 與服務,擬定健康	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	上課參與態度檢核紙筆測驗	

				行動策略。			
第7週 (10/13~10/17 戶外教學)	單元二 人際新觀點第1章 青春情誼	£ 2 3 5	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. 認識衝突解決的原則。 4. 運用不同方法處理人際問題。	1b-IV-3 因應生活, 情境的健康生活, 健康的健康的 一IV-2 融票 人際 為b-IV-2 為數 人際 為b-IV-4 因應, 能 3b-IV-4 因應, 的生活性 對 的生活性 對 的 與 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與小組討論態度檢核	【性J11 共 到的通平等】 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上,
第 8 週 (10/20~10/24)	單元二 人際新觀點第1章 青春情誼	2 3 5	1. 了解提升人際關係的策 8. 學習運用「我」訊息表 達情緒。 3. 認識衝突解決的原則。 4. 運用不同方法處理人際 問題。	1b-IV-3 因應生活, 情境的健康的健康 一IV-2 國際 一IV-2 國際 人際 為b-IV-4 因應, 能 3b-IV-4 因應, 能 3b-IV-4 因應, 的生活情技能, 和生活技能。 3b-IV-4 因應, 的生活情技能, 以往 為 為 為 的 以 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與小組討論態度檢核	【性J11 與 的 通平 等 】 別 見 撰 別 見 撰 與 感 展 異 函 數 頁 と
第 9 週 (10/27~10/31)	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家	2 3 4 3 5	1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方 法。 3. 參與增進家庭關係的活 動。 4. 了解發生衝突的解決方 法。 5. 認識家庭暴力及處理方 式。	1b-IV-3 健康 馬里 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	Fa-IV-2 家庭衝突 的協調與解決技 巧。 Fa-IV-3 有利人際 關係的因素與有 效的溝通技巧。	上課參與平時觀核心得分享	【家J2 / 響家交的通家人互式家與人響家交的通家人五式家與大寶家人人五式家與於討境的人響家交的通家人五式家與於對境的人響以處與及切。與相關於於關及理。與及切。與相關於於,以與與及切。與相關於於,以與與

第 10 週 (11/3~11/7)	單元二 人際新觀點第2章 我們這一家	1	1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的活法。 3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 了解發生衝突的解決方法。 5. 認識家庭暴力及處理方式。	1b-IV-3 因應生活,技應生形的健康的技術與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與一個與	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與察職核享	動家行動等 「家與人響家交的通家人互式家與動家行動等 」 別定体。庭探環庭 別之, 別之, 別之, 別之, 別之, 別之, 別之, 別之,
第 11 週 (11/10~11/14 校慶運動會)	單元二 人際新觀點第3章 雲端停看聽	1	1. 了解網路交友與一般交友的差異。 2. 了解網路交友的安全注意事項。 3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	上課參與小組討論心得分享紙筆測驗	等)。 【性别平等】 性 J7 解析各種 媒體所傳遞的性 別迷思、偏見與 歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒 體的公共性與社 會責任。
第 12 週 (11/17~11/21)	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	1	1. 了解網路交友與一般交 友的差異。 2. 了解網路交友的安全注 意事項。	2b-IV-1 堅守健康 的生活規範、態度 與價值觀。 4a-IV-3 持續地執	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	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【性別平等】 性 J7 解析各種 媒體所傳遞的性 別迷思、偏見與

		3. 認識網友見面的安全守 則。 4. 體認網友見面時自我保 護的重要性。	行促進健康及減少 健康風險的行動。	略。		歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒 體的公共性與社 會責任。
第 13 週 (11/24~11/28)	單元三 心情點播站 1 第1章 釋放壓力鍋	1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。 2. 認識與善用紓壓及抗壓能力,與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	1a-IV-3部估 與形式 與形式 的衝擊與 康險。 1b-IV-2 認活技 實名-IV-2 認活技 實名-IV-2 與 與人 與人 與人 與人 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。	上課參與小組計分享紙筆測驗	【生分) 《生分》 《生的人,理、、, 《生的人,理、、, 《生的人,理、、, 《生的人,理、自境理的 《生,, 《生,, 》, 《生, 《生, 》, 。 《生, 》, 。 《生, 。 《生, 。 《生, 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
第 14 週 (12/1~12/5 第二次定期考)	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋	1.評估與思考壓力帶來的健康問題。 2.認識與善用紓壓及抗壓能力,以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	1a-IV-3 評估為 與外在的衝擊 康。 1b-IV-2 認話技 實施 1b-IV-2 認話技 實施程序 2a-IV-2 自所 展療感 3b-IV-4 問與嚴應, 3b-IV-4 問題 與嚴重不善, 的生生活活 的生活活 是建康問題 或會 3b-IV-3 持 , 4a-IV-3 持 是健康 發達 4a-IV-3 持 是健康 是被康 是是 是是 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。	上課參與小組制分享無	【生分類 有】 生 分 , 理 、 、 , 理 、 , 理 、 , 理 、 , 理 , 是 , 理 , 是 , 理 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是

				健康風險的行動。			
第 15 週 (12/8~12/12)	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 與外在的行擊與風 康造成的衝擊與風 險。 1b-IV-2 認識健康 技能和生活技能。 3b-IV-4 因應, 的生活情境能,同 的生活情境能, 決健康問題。	Fa-IV-4 情緒與壓 力因應與調的 方案。 Fa-IV-5 心理健康 的促進方法與異 常行為的預防方 法。	上課參與平時觀察小組討論	【生J2 的向心性定人,理、自境理的自己,理、自境理的自己,是由遇解性的。 自境理解性的自动的 电视解性的 电影响
第 16 週 (12/15~12/19)	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 實施程序概念。 3b-IV-4 因應,不 的生活情技能, 各種生活技能, 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。	上課參與平時觀察小組討論	【生分類 育】整 自 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第 17 週 (12/22~12/26)	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命	1	1. 運用自我調適技能以預 防自我傷害與促進心理健 康。 2. 提升堅守珍愛生命的態 度與價值觀。	2b-IV-1 堅守健康 的生活規範、態度 與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種 自我調適技能。	Fa-IV-5 心理健康 的促進方法與異 常行為的預防方 法。	平時觀察分組討論	【生命教育】 生 J7 面對並超 越人生的各種挫 折與苦難,探討 促進全人健康與 幸福的方法。
第 18 週 (12/29~1/2)	單元三 心情點播站第3章 守住珍貴生命	1	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	2b-IV-1 堅守健康 的生活規範、態度 與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種 自我調適技能。	Fa-IV-5 心理健康 的促進方法與異 常行為的預防方 法。	上課參與平時觀察分組討論	【生命教育】 生 J7 面對並超 越人生的各種挫 折與苦難,探討 促進全人健康與 幸福的方法。
第 19 週 (1/5~1/9)	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活	1	1. 認識休閒活動的意涵與 方法。 2. 學習運用相關資訊擬定	1a-IV-4 理解促進 健康生活的策略、 資源與規範。	Fa-IV-5 心理健康 的促進方法與異 常行為的預防方	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。

第 20 週 (1/12~1/16 第三次定期考)	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活	1	自我的休閒計畫以促進身 心健康。 1. 認識休閒活動的意涵與 方法。 2. 學習運用相關資訊擬定 自我的休閒計畫以促進身 心健康。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、定健康有動策略。 1a-IV-4 理解促進 健康生活的策學與規範。 4a-IV-1 運用、適切的健康資訊、運用、產品 與服務,擬定健康	法。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	上課參與平時觀察分組討論	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。
第 21 週 (1/19~1/20 休業式)	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活	1	1. 認識休閒活動的意涵與 方法。 2. 學習運用相關資訊擬定 自我的休閒計畫以促進身 心健康。	行動策略。 1a-IV-4理解促進 健康生活的策略、 資源與規範。 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。	Fa-IV-5 心理健康 的促進方法與異 常行為的預防方 法。	上課參與平時觀察分組討論	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。

- ◎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。

臺南市立金城國民中學 114 學年度第 2 學期九年級健康與體育(健康教育)領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■體育班)

教材版本		(班:	施年級 九年級	教學節數		1)節,本學期共(18)節					
課程目標	2. 理解社區健康營造定義 3. 分析人類的行為與科技 4. 體會人與環境是生命共 5. 了解綠色生活型態的意 6. 了解懷孕過程生理的變	1.學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源,擬定社區安全行動策略。 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。 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。 4.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。 5.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。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。 6.了解懷孕過程生理的變化,體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 7.理解人生各個階段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。 (中華工工人) 目供豐富與健康的知能與促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題。										
	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。											
			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					
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、心理解生會。 2a-IV-2 自主思想 人名 是 自主 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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、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,擬定社區安全		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	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。					

			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。	防護守則與相關 法令。 Ba-IV-4 社區環境 安全的行動策 略。		
第3週 (2/23~2/27)	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 定自我健康了。 4a-IV-1 運訊 的健康所 的健康所 的健康所 的健康所 的是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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 境的自會發展) 與原則。
第 4 週 (3/2~3/6)	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 定自我健康行命。 4a-IV-1 運用。切 的健康資訊、定 的健康務略, 與服務略等 4b-IV-1 主動並促 開表明個 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5週 (3/9~3/13)	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, 信心與效能用。 4a-IV-1 運訊、 的健康資訊、定 與服務、 與服務、 4b-IV-1 主動並促 開表明個點與立 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、發展) 齊所則。

00 工 领 为			1	T.			
第 6 週 (3/16~3/20)	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重重要維護認力的意思, 2.體調題,各項重要維護環境的責任。 3.體別,在與環境是生命與環境人類的關係,以不可能, 體別,不可能, 體別,不可能, 是性。 是性。 是性。 是性。 是性。 是性。 是性。 是性。	1a-IV-2分析的 與群。 1b-IV-3 因康 情境形态 1b-IV-3 因康 情境解注 2a-IV-1 議與 2a-IV-2 議與 2a-IV-2 議與 2a-IV-2 健 成性 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與小組計論心得分享紙筆測驗	【環生發變韌【海活的海資保海的題海環 J B 5 環面的。洋 B 對響 M 5 到 9 之海,洋環教解及類弱 育計洋 解限環解境極行資 1
第7週 (3/23~3/27 第一次定期 考)	第1章 環境大挑戰		1. 分 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	Ta A A A B B B B B B B B B B	問題造成的健康衝擊與影響。	小組討論心得分享紙筆測驗	環生發變韌【海活的海資保海的題海以了境對脆 教探海。了有洋了環積與解及氣性 】J. 動影 J. 引源護 J. 20 洋 並保報 解及氣性 】人生 海性境我問參動 一次 解 展 類 解 , 其 解 限 環 解 境 極 行 , 。 國 與 。
第 8 週 (3/30~4/3)	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	1a-IV-2 分析個人 與群體健康的影響 因素。 1b-IV-3 因應生活	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

			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 危害人類健康,進而建 極的環保態度和新 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。	情境的健康 情境解活 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			變韌【海活的海資保海的題為 避性海J18對響等了有洋了環積 弱育討洋解限環解境極 好工程 解限環解境極行 與與 與 與 與 與
第 9 週 (4/6~4/10)	單元二 翻轉護地球第1章 環境大挑戰	1	1.分析人類自然學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	1a-IV-2分原 與群體。 1b-IV-3 因應 開東大學 1b-IV-3 因應 時期 時期 1b-IV-3 因應 1b-IV-4 的 時期 1b-IV-1 時期 1b-IV-1 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	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	【環生發變韌【海活的海資保海的題海境 J 7 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5
第 10 週 (4/13~4/17)	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。	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。	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 發展與經濟產業 的衝擊。

			4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況,並思考、規劃和執行環保行動。				
第 11 週 (4/20~4/24)	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 行為對環保護和永續的意 要性。 2. 了解綠色生活型態的。 3. 學習用常生活,以達 各種環保, 各種環保。 4. 能影響身邊的親友認 境問現現保行動。 類現保行動。	1a-IV-2 與因素IV-3 健康 1b-IV-3 健康 1b-IV-3 健康 1b-IV-3 健康 1b-IV-3 動 1b-IV-1 是康的技深的 1b-IV-1 是中区 1b-IV-1 是中区 1b-IV-1 是中区 2b-IV-1 是中区 2b-IV-3 與此 2b-IV-3 與此 2b-IV-3 與此 2b-IV-3 與此 2b-IV-3 與此 2b-IV-3 與此 2b-IV-3 與此 2b-IV-3 與此 2b-IV-3 與此 2b-IV-3 與此 2b-IV-3 與是 2b-IV-3 與是 2b-IV-3 與是 2b-IV-3 與是 2b-IV-3 與是 2b-IV-3 與是 2b-IV-3 與是 2b-IV-3 與是 2b-IV-3 是 2b-IV-3 是 是 2b-IV-3 是 2b-IV-3 是 2b-IV-3 是 2b-IV-3 是 2b-IV-3 是 是 2b-IV-3 是 2b-IV-3 是 2b-IV-3 是 2b-IV-3 是 2b-IV-3 是 2b	Ca-IV-3 環保永續 為基礎的綠色生 活型態。	上課參與平時觀察經驗分享	【環J10 了人命。 育】 我的衝擊。
第 12 週 (4/27~5/1)	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。	1a-IV-2 分析個人 與群體健康的影響 因素。	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 經驗分享	【環境教育】 環 J10 了解天然 災害對人類生

			 2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞不里用。 3. 學習日常生活中可實綠色生活型態。 4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況,並思考、規劃和執行環保行動。 	能和IV-3深的 健康。 2b-IV-1 學範。 2b-IV-2 學的 要是 2b-IV-2 學的 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是 是 是 是			活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。
第 13 週 (5/4~5/8)	單元三 健康人生逗陣行第1章 美妙新生命	1	1. 了解懷孕過程生理的變化,體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1a-IV-1 理解生理、证理與社會。 1a-IV-3 評估內對與原治在的所述。 1a-IV-3 部份的衝擊與 以上, 2a-IV-2 自主 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	上課參與平時觀察經驗分享	
第 14 週 (5/11~5/15 第二次定期 考)	單元三 健康人生逗陣行第1章 美妙新生命	1	1. 了解懷孕過程生理的變化,體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會會。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為擊敗 最近成的衝擊與嚴險。 2a-IV-2 自主思考 健康問題嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官 的構造、功能與 保健及懷孕生 理、優生保健。	上課參與平時觀察經驗分享	

	單元三 健康人生逗陣行	1	1. 了解懷孕過程生理的變	1a-Ⅳ-1 理解生	Db-IV-1 生殖器官	上課參與	
	第1章 美妙新生命	1	化,體認前述的生理變化會	理、心理與社會各	的構造、功能與	平時觀察	
	1 年 天妙利生叩						
			影響心理狀態。	層面健康的概念。	保健及懷孕生	經驗分享	
第 15 週			2. 了解孕期相關保健知識並	1a-IV-3 評估內在	理、優生保健。		
第10週			養成同理與關懷的態度。	與外在的行為對健			
$(5/18 \sim 5/22)$				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。			
	單元三 健康人生逗陣行	1	1. 理解人生各個階段有不同	2b-IV-2 樂於實踐	Aa-IV-2 人生各階	上課參與	【生命教育】
	第2章 樂活新旅程		的健康促進重點。	健康促進的生活型	段的身心發展任	平時觀察	生 J2 進行思考
第 16 週			2. 體認不同階段所會遇到的	態。	務與個別差異。	小組討論	時的適當情意與
•			健康問題。	4a-IV-1 運用適切		心得分享	態度。
$(5/25 \sim 5/29)$				的健康資訊、產品			【生涯規劃】
				與服務,擬定健康			涯 J13 覺察自己
				行動策略。			的能力
	單元三 健康人生逗陣行	1	1. 理解人生各個階段有不同	2b-IV-2 樂於實踐	Aa-IV-2 人生各階	上課參與	【生命教育】
	第2章 樂活新旅程		的健康促進重點。	健康促進的生活型	段的身心發展任	平時觀察	生 J2 進行思考
第 17 週			2. 體認不同階段所會遇到的	能。	務與個別差異。	小組討論	時的適當情意與
			健康問題。	4a-IV-1 運用適切		心得分享	態度。
$(6/1 \sim 6/5)$				的健康資訊、產品		.,,	【生涯規劃】
				與服務,擬定健康			涯 J13 覺察自己
				行動策略。			的能力
	單元三 健康人生逗陣行	1	1. 理解人生各個階段有不同	2b-IV-2 樂於實踐	Aa-IV-2 人生各階	上課參與	【生命教育】
	第2章 樂活新旅程	-	的健康促進重點。	健康促進的生活型	段的身心發展任	平時觀察	生 J2 進行思考
站 10 油	., ., ., ., ., ., ., ., ., ., ., ., ., .		2. 體認不同階段所會遇到的	態。	務與個別差異。	紙筆測驗	時的適當情意與
第 18 週			健康問題。	4a-IV-1 運用適切			態度。
$(6/8 \sim 6/12)$				的健康資訊、產品			【生涯規劃】
				與服務,擬定健康			涯 J13 覺察自己
				行動策略。			的能力
				17 划水"谷"			HJ NG /J

- ◎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。