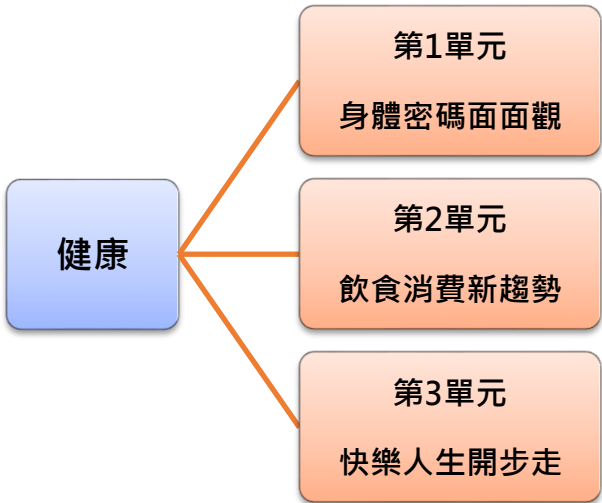


## 南投縣立鹿谷國民中學 114 學年度領域學習課程計畫

## 【第一學期】

|       |         |        |                    |
|-------|---------|--------|--------------------|
| 領域/科目 | 健體/健康教育 | 年級/班級  | 九年級，共 1 班          |
| 教師    | 林芝螢 教師  | 上課週/節數 | 每週 1 節，21 週，共 21 節 |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                                                                                                                                                                            |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>課程目標</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。</li> <li>2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。</li> <li>3. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。</li> <li>4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。</li> <li>5. 能辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。</li> <li>6. 透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調適技能，讓自己成為積極快樂的人。</li> <li>7. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力</li> <li>8. 認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。</li> </ol> | <p>課程架構</p> |  <pre> graph LR     A[健康] --- B[第1單元<br/>身體密碼面面觀]     A --- C[第2單元<br/>飲食消費新趨勢]     A --- D[第3單元<br/>快樂人生開步走]   </pre> |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

表件 2-5 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |                                             | 核心素養                                                                                                                                                                                                                                                          | 教學重點                                                                                                                                                                                                                                       | 評量方式                          | 議題融入/<br>跨領域(選填)                                                                         |
|------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 週次   | 單元名稱                                        |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                            |                               |                                                                                          |
| 一    | 第一單元<br>身體密碼<br>面面觀<br>第 1 章<br>鏡中自我<br>大不同 | <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-B2</b> 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><b>學習目標</b></p> <p>1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。</p> <p>2. 積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。</p> | <p>1. 心中的完美——藉由每學期身高體重的檢查，引導學生思考自己對於身體的看法，進而了解身體意象的意義和影響力。透過情境讓學生了解個人對於外在樣貌的看法會隨個人成長及時間演變而改變，並從兩位學生對於同一事件卻有不同的看法中，讓學生知道有些人不在意別人的看法，但有些人反而是很在意的，會希望在他人面前保持完美的形象。引導學生了解在自我統合的過程中，對於自己的看法是動態且隨時可能調整和改變的。透過課文中主角的故事，省思自己成長過程中對於自我整體外在的滿意度。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</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> |

表件 2-5（國中小各年級適用）

|          |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |                                                                            |                                                                                         |
|----------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>二</p> | <p>第 1 章<br/>鏡中自我<br/>大不同</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-B2</b> 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><b>學習目標</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。</li> <li>2. 積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影響身體意象的主因——可讓學生透過自我和朋友共同檢視對於體型的看法，覺察影響自我意象來自不同的因素。藉由不同情境了解家人親友、同儕、社會文化、媒體等因素如何影響自我的身體意象。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭評量</li> <li>2. 紙筆評量</li> </ol> | <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> |
|----------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|          |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                         |
|----------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>三</p> | <p>第 1 章<br/>鏡中自我<br/>大不同</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-B2</b> 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><b>學習目標</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。</li> <li>2. 積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 眼見不為憑——透過解析不同情境中，媒體可能造成的迷思，進而在接收媒體資訊時，能夠自我提問與判斷。</li> <li>2. 突破困境——透過情境讓學生以批判性思考來反思並建立健康的看法，鼓勵學生接納自己、明辨媒體資訊，更健康的看待自己。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭評量</li> <li>2. 紙筆評量</li> </ol> | <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> |
|----------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|   |                                     |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |                                            |
|---|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|
| 四 | <p>第 2 章</p> <p>身體數字</p> <p>大解密</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>學習目標</b></p> <p>1. 分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。</p> <p>2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。</p> | <p>1. 健康數據放大鏡——藉由不同的年齡情境，說明體重在生理變化代表的意義。</p> <p>2. 健康數據 Part1「BMI」（身體質量指數）—透過橋橋五個學期的 BMI，了解身體質量指數(BMI)的計算方式及意義。</p> <p>3. 健康數據 Part2「體脂肪」——透過兩位身高、體重一樣，但體脂肪卻不同的人，了解體脂肪代表的意義、測量方式與健康標準。</p> <p>4. 健康數據 Part3「腰臀比」——透過腰圍、臀圍測量與腰臀比計算，了解體脂肪會因堆疊位置不同而對健康造成不同的威脅。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。</p> |
|---|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|          |                               |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                       |                               |                                                   |
|----------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|
| <p>五</p> | <p>第 2 章<br/>身體數字<br/>大解密</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>學習目標</b></p> <p>1. 分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。</p> <p>2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。</p> | <p>1. 過輕？過重？影響健康——探討健康體位管理的意義，了解過重或過輕對健康造成的危害。</p> <p>2. 多面向體位評估——引導學生從自我感覺、健康數據、生活型態或其他層面判斷和分析健康狀態，進一步透過 Go 健康評估自己的健康狀態以及是否須要改善。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p><b>【生涯規畫教育】</b></p> <p>涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。</p> |
|----------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |                                                   |
|---|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 六 | <p>第 3 章</p> <p>成為更好的自己</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>學習目標</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。</li> <li>2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。</li> <li>3. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瘦不了又傷身——透過討論和分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式，以及探討常見的各種減重方式，可能對於身體健康的影響。</li> <li>2. 健康體控想清楚——理解快速減重對健康的傷害，引導思考於健康體重控制前，需評估內在的主觀狀況、客觀條件、健康自我覺察，以及外在的外在支持條件等。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭評量</li> <li>2. 紙筆評量</li> </ol> | <p><b>【生涯規畫教育】</b></p> <p>涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。</p> |
|---|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |                                                                            |                                            |
|---|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 七 | <p>第 3 章</p> <p>成為更好的自己</p> <p>【第一次<br/>段考週】</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>學習目標</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。</li> <li>2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。</li> <li>3. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康自主管理——藉由三個不同個案，演練健康體位自主管理的步驟。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭評量</li> <li>2. 紙筆評量</li> </ol> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。</p> |
|---|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|



表件 2-5（國中小各年級適用）

|   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                       |                               |                                            |
|---|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|
| 八 | <p>第 3 章</p> <p>成為更好的自己</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>學習目標</b></p> <p>1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。</p> <p>2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。</p> <p>3. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。</p> | <p>1. 打造健康生活型態——透過理解建立健康生活型態的策略，嘗試規畫自己的健康自主管理行動。</p> <p>2. 珍愛自己，做身體的主人！——讓學生了解身型有時無法改變，但可藉由健康的生活型態來維持，並以先前的三個個案，讓學生練習自行擬定體控的實行策略。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。</p> |
|---|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|   |                                                               |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                   |                               |                                                          |
|---|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 九 | <p>第二單元</p> <p>飲食消費</p> <p>新趨勢</p> <p>第 1 章</p> <p>健康飲食趨勢</p> | <p><b>健體-J-C3</b> 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。</p> <p><b>學習目標</b></p> <p>1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。</p> <p>2. 分析現今臺灣外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。</p> | <p>1. 「食」代的變遷——藉由家人間在餐桌上的談話內容，引導學生覺察臺灣飲食的多元面貌，並討論臺灣飲食文化變動的可能影響因素。從中理解飲食潮流與健康的關係。</p> <p>2. 健康外食我最行——面對方便的外食飲食趨勢，漸進式引導學生思考外食可能會遇到的問題，並思考因應的方法。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p><b>【閱讀素養教育】</b></p> <p>閱 J7: 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> |
|---|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|   |                            |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                |                               |                                                          |
|---|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 十 | <p>第 1 章</p> <p>健康飲食趨勢</p> | <p><b>健體-J-C3</b> 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。</p> <p><b>學習目標</b></p> <p>1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。</p> <p>2. 分析現今臺灣外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。</p> | <p>1. 傳統食譜新面貌——教師可藉由神農氏、李時珍或農民曆等素材引發學生對傳統食補的認識，並說明正確食用傳統食補的觀念。</p> <p>2. 保健食品與健康食品——請學生於課前先了解家中正在使用或曾經使用的保健食品。教師藉由問答引導學生認識保健食品的定義及其效能，並建立正確食用保健食品的觀念與知能。教師先讓學生了解目前經衛生福利部審查認可的保健功效，並讓學生能夠自行辨識不實廣告詞，往後在選用健康食品時，實踐「停、看、搜」三技巧。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p><b>【閱讀素養教育】</b></p> <p>閱 J7: 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> |
|---|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|

表件 2-5 (國中小各年級適用)

|           |                                |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                     |                            |                                                                                                                                                 |
|-----------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>十一</p> | <p>第 2 章<br/>「食」事求<br/>「識」</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-B2</b> 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><b>學習目標</b></p> <p>1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。</p> <p>2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。</p> | <p>1. 健康消費你我他——藉由志宇與朋友的談話訊息內容，引導學生了解健康消費需留意的面向。</p> | <p>1. 口頭評量<br/>2. 紙筆評量</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> <p><b>【閱讀素養教育】</b></p> <p>閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> |
|-----------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|    |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                   |                               |                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 十二 | <p>第 2 章</p> <p>「食」事求<br/>「識」</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-B2</b> 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><b>學習目標</b></p> <p>1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。</p> <p>2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。</p> | <p>1. 健康消費情報站——藉由志宇選購健康產品的過程，帶領學生從覺察個人健康需求、成分資訊了解、產品資訊查證，以了解選擇健康產品應考量的資訊，並理解健康產品僅是輔助的角色，健康的根本之道是均衡飲食、規律作息與運動。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</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> <p><b>【閱讀素養教育】</b></p> <p>閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> |
|----|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|           |                                |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |                               |                                                                                                                                                 |
|-----------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>十三</p> | <p>第 2 章<br/>「食」事求<br/>「識」</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-B2</b> 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><b>學習目標</b></p> <p>1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。</p> <p>2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。</p> | <p>1. 消費權益一把罩——藉由社會上發生的新聞或事例，引導學生了解消費者的權益與應承擔的義務，並願意實踐於生活之中。</p> <p>2. 警覺質疑，積極行動——讓學生了解要當個保持理性、健康的消費者，須多留心注意，多蒐集相關資訊，提升自己的知能，以選擇安全且合適的產品。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</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> <p><b>【閱讀素養教育】</b></p> <p>閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> |
|-----------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|    |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |                                                                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 十四 | <p>第三單元</p> <p>快樂人生</p> <p>開步走</p> <p>第 1 章</p> <p>與情緒過招</p> <p>【第二次<br/>段考週】</p> | <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>學習目標</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。</li> <li>2. 能意識到情緒可能影響行為表現。</li> <li>3. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。</li> <li>4. 面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法，以做出適宜的反應。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情緒萬花筒——藉由考試讀錯範圍的情境，引導學生思考情緒產生的原因及種類。針對同樣的情境請學生寫下自己的感受，並選擇符合的臉部情緒，經過分享後發現由於每個人看事情的觀點不同，可能會產生不同的情緒。</li> <li>2. 情緒怎麼來——利用校園生活事件，分析影響情緒產生的因素，探討可能會因為個人認知想法的差異或是生理狀態的不同，而有不同的情緒反應。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭評量</li> <li>2. 紙筆評量</li> </ol> | <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> |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|           |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                      |                                                                            |                                                                                            |
|-----------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>十五</p> | <p>第 1 章<br/>與情緒過招</p> | <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>學習目標</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。</li> <li>2. 能意識到情緒可能影響行為表現。</li> <li>3. 熟悉情緒調適技能並能運用其調適個人身心。</li> <li>4. 面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法，以做出適宜的反應。</li> </ol> | <p>1. 情緒管理遙控器——引導學生思考如果任由情緒失控，可能會有的後果，說明情緒管理的重要性，並搭配說明管理情緒的方法。最後透過校園衝突情境，選擇自己在當下可以使用的情緒管理方法，並分析透過情緒管理，事件可能產生的變化。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭評量</li> <li>2. 紙筆評量</li> </ol> | <p><b>【生命教育】</b></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> |
|-----------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|



表件 2-5（國中小各年級適用）

|    |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                            |                                                                                     |
|----|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 十六 | <p>第 2 章</p> <p>與壓力同行</p> | <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>學習目標</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分析生活中造成壓力來源的因素。</li> <li>2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。</li> <li>3. 能運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。</li> <li>4. 能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你有壓力嗎？——藉由壓力指數量表，了解自己是否有伴隨壓力而來的相關症狀。</li> <li>2. 生活中的壓力——了解青少年階段常見的壓力來源，同時透過量表，評估自己生活中的重大事件可能造成多少壓力。</li> <li>3. 面對壓力的反應——了解面對壓力時身體的反應機制，並覺察自己在面對壓力時，生理、心理、行為上可能會有哪些反應。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭評量</li> <li>2. 紙筆評量</li> </ol> | <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> |
|----|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|    |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |                                                                                     |
|----|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 十七 | <p>第 2 章<br/>與壓力同行</p> | <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>學習目標</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分析生活中造成壓力來源的因素。</li> <li>2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。</li> <li>3. 能運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。</li> <li>4. 能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 長期壓力要注意——介紹面對長期壓力時，可能會產生的心身症狀，引導學生理解適當的壓力能夠激發潛能，帶來更好的學習表現。</li> <li>2. 調整狀態，面對壓力——介紹面對壓力時的調適方法，並能選擇適合自己的紓壓方式。</li> <li>3. 壓力管理有一套——說明有效解決壓力的方法和步驟，能以正向的態度面對壓力。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭評量</li> <li>2. 紙筆評量</li> </ol> | <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> |
|----|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

表件 2-5 (國中小各年級適用)

|    |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |                                                                            |                                                            |
|----|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 十八 | <p>第 3 章</p> <p>身心健康</p> <p>不迷惘</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-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>學習目標</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。</li> <li>2. 能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。</li> <li>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。</li> <li>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 憂鬱情緒——以不同情境解說何謂異常行為，並能夠自我檢測憂鬱情緒和說明憂鬱情緒與憂鬱症不同。</li> <li>2. 「憂」心忡忡——介紹憂鬱症，與陪伴憂鬱症親友的最佳方式。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭評量</li> <li>2. 紙筆評量</li> </ol> | <p><b>【人權教育】</b></p> <p>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。</p> |
|----|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|

表件 2-5 (國中小各年級適用)

|           |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                                            |                                                            |
|-----------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <p>十九</p> | <p>第 3 章<br/>身心健康<br/>不迷惘</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-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>學習目標</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。</li> <li>2. 能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。</li> <li>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。</li> <li>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「思」裂的我——認識思覺失調症，了解提早治療可以回歸正常生活。利用「美麗境界」影片內容讓學生更了解思覺失調症的症狀與同理。</li> <li>2. 「迫」於無奈——認識強迫症，了解此疾病是可以預防與治療。利用影片「愛在心裡口難開」內容讓學生更了解強迫症的症狀與同理。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭評量</li> <li>2. 紙筆評量</li> </ol> | <p><b>【人權教育】</b></p> <p>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。</p> |
|-----------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

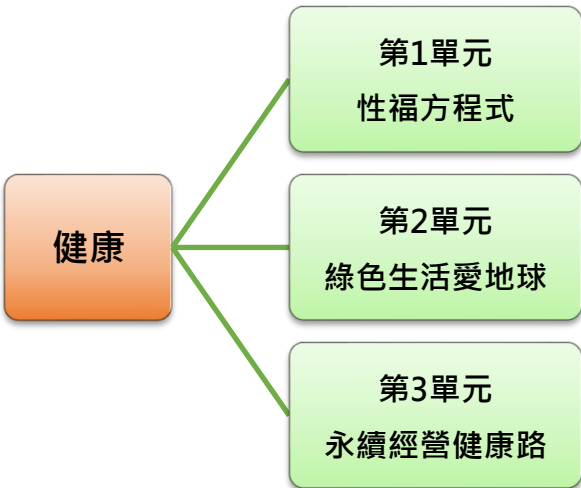
|           |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                |                                                                            |                                                            |
|-----------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <p>二十</p> | <p>第 3 章<br/>身心健康<br/>不迷惘</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-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>學習目標</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。</li> <li>2. 能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。</li> <li>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。</li> <li>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 數位海洛因——說明電玩失調症的身心影響，治療與預防。</li> <li>2. 美麗「心」境界——教師說明同理心的重要，用換位思考去站在對方角度去看事情，並帶領同學完成同理心地圖。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭評量</li> <li>2. 紙筆評量</li> </ol> | <p><b>【人權教育】</b></p> <p>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。</p> |
|-----------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|                |                                 |                                                                                                      |                                                                                             |                                                             |                              |
|----------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <p>二十一、二十二</p> | <p>總複習</p> <p>【第三次<br/>段考週】</p> | <p>對應第五冊第一至三章單元之核心素養：</p> <p>健體-J-A1 、 健體-J-A2</p> <p>健體-J-A3 、 健體-J-B1</p> <p>健體-J-B2 、 健體-J-C3</p> | <p>1. 複習第五冊第一至三單元的課程內容，引導學生歸納統整重要的知識概念。</p> <p>2. 實施第三次段考，評量學生的學習成效，分析評量結果，作為調整課程計畫與教學。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 實作評量</p> <p>3. 紙筆評量</p> <p>4. 線上作業</p> | <p>第一至三單元</p> <p>所對應的議題。</p> |
|----------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------|

## 南投縣立鹿谷國民中學 114 學年度領域學習課程計畫

## 【第二學期】

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |                    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------|
| 領域/科目 | 健體/健康教育                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 年級/班級  | 九年級，共 1 班          |
| 教師    | 林芝螢 教師                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 上課週/節數 | 每週 1 節，21 週，共 21 節 |
| 課程目標  | <p>1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。</p> <p>2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。</p> <p>3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。</p> <p>4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。</p> <p>5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。</p> <p>6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。</p> <p>7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。</p> <p>8. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。</p> <p>9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。</p> <p>10. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭的暴力。</p> <p>11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。</p> <p>12. 培養正確的人際交往觀念。</p> |        |                    |
| 課程架構  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |                    |

表件 2-5 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |                                                      | 核心素養                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 教學重點                                                                                                                                                                                                                                 | 評量方式                          | 議題融入/<br>跨領域(選填)                                     |
|------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|
| 週次   | 單元名稱                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |                               |                                                      |
| 一    | <p>第一單元</p> <p>幸福方程式</p> <p>第 1 章</p> <p>青春「性」福頌</p> | <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-B2</b> 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><b>學習目標</b></p> <p>1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理慾望與衝動。</p> | <p>1. 引起動機：透過線上發問的情境內容，引導學生覺察自己進入青春期後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。</p> <p>2. 青春慾望大家談：帶領學生進行「Go 健康~我是慾望的主人」活動，透過檢視生活中可能引發性衝動的情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案，最後依據實際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的慾望。</p> | <p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p> |



表件 2-5（國中小各年級適用）

|          |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                         |                               |                                                      |
|----------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|
| <p>二</p> | <p>第一單元<br/>幸福方程式</p> <p>第 1 章<br/>青春「性」福頌</p> | <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-B2</b> 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><b>學習目標</b></p> <p>1. 辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。</p> | <p>1. 色情陷阱的真相：教師說明色情的定義，並引導學生思考色情資訊可能會對青少年的生活與健康造成那些影響。帶領學生進行「Go 健康~打破迷思不迷惘」活動，針對色情資訊中的錯誤資訊進行批判與澄清。</p> | <p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p> |
|----------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|   |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                       |                               |                                                      |
|---|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|
| 三 | <p>第一單元<br/>幸福方程式</p> <p>第 1 章<br/>青春「性」福頌</p> | <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-B2</b> 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><b>學習目標</b></p> <p>1. 了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。</p> | <p>1. 性福太早來敲門：引導學生思考未成年未婚懷孕所需面臨的困擾與問題，以及做決定時需要考量的各項問題，並說明可以求助的資源。</p> | <p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p> |
|---|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|   |                                                       |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |                               |                                                            |
|---|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 四 | <p>第一單元</p> <p>幸福方程式</p><br><p>第 2 章</p> <p>性病防護網</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-C1</b> 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><b>學習目標</b></p> <p>1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。</p> | <p>1. 引起動機：透過性病感染年齡層下降之新聞內容，提升學生對於性傳染病嚴重性與罹患性的自我覺察，肯定唯有透過適當的自我防護措施才能避免感染，不要心存僥倖。</p> <p>2. 性病點點名：認識性傳染病的特性與傳染途徑。介紹由細菌引發的性傳染病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等，建立避免濫用抗生素以免產生抗藥性的觀念。介紹由病毒所引發的性傳染病，包括尖型濕疣、生殖器疱疹及愛滋病。</p> | <p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> | <p><b>【人權教育】</b></p> <p>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。</p> |
|---|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------|

表件 2-5 (國中小各年級適用)

|   |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                          |                               |                                                     |
|---|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 五 | <p>第一單元<br/>幸福方程式</p> <p>第 2 章<br/>性病防護網</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-C1</b> 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><b>學習目標</b></p> <p>1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。</p> <p>2. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。</p> | <p>1. 世紀防疫大作戰——認識愛滋：介紹愛滋病在全球及臺灣的感染現況，認識其傳染途徑及特性，澄清愛滋相關錯誤觀念。</p> <p>2. 愛滋無國界，別讓愛缺席：了解歧視愛滋感染者所可能造成的防疫缺口及人權議題，鼓勵曾發生高風險行為者主動進行愛滋篩檢，透過參與及倡議愛滋關懷行動，如世界愛滋病日、紅絲帶等，達成 2030 年「零新增、零死亡、零歧視」的目標。</p> | <p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> | <p>【人權教育】</p> <p>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。</p> |
|---|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|   |                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                    |                               |                                                            |
|---|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 六 | <p>第一單元</p> <p>幸福方程式</p> <p>第 2 章</p> <p>性病防護網</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-C1</b> 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><b>學習目標</b></p> <p>1. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。</p> | <p>1. 揭開迷思的面紗：總結社會上普遍存在對於性傳染病的迷思與錯誤知識，進行澄清與說明，建立對於性傳染病防治的正確觀念。</p> | <p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> | <p><b>【人權教育】</b></p> <p>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。</p> |
|---|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------|

表件 2-5 (國中小各年級適用)

|   |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |                               |                                                                                                                                                                              |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 七 | <p>第二單元</p> <p>綠色生活</p> <p>愛地球</p> <p>第 1 章</p> <p>全民總動員</p> <p>【第一次<br/>段考週】</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-C1</b> 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><b>健體-J-C3</b> 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。</p> <p><b>學習目標</b></p> <p>1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。</p> <p>2. 理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。</p> | <p>1. 引起動機：以全球各地近年的極端氣候作為引導，並讓學生思考臺灣近幾年的氣候狀況。</p> <p>2. 不再平靜的生活：介紹臺灣北中南東因氣候變遷造成的環境問題，進而讓學生對全球環境的變化產生關心，並引導後面的環境課程。</p> | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p> | <p>【國際教育】</p> <p>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。</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>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。</p> |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

表件 2-5 (國中小各年級適用)

|   |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                               |                                                                                                                                                                                            |
|---|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 八 | <p>第二單元</p> <p>綠色生活</p> <p>愛地球</p> <p>第 1 章</p> <p>全民總動員</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-C1</b> 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><b>健體-J-C3</b> 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。</p> <p><b>學習目標</b></p> <p>1. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。</p> | <p>1. 地球變化 ING：說明人類做了哪些活動造成環境的汙染，進而引起哪些環境問題，並說明水汙染、土壤汙染、垃圾汙染和空氣汙染，可能會造成人類哪些健康問題。</p> | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p> | <p><b>【國際教育】</b></p> <p>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。</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><b>【環境教育】</b></p> <p>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。</p> <p>環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。</p> |
|---|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|   |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                               |                               |                                                                                                                                                                                                |
|---|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 九 | <p>第二單元</p> <p>綠色生活</p> <p>愛地球</p> <p>第 1 章</p> <p>全民總動員</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-C1</b> 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><b>健體-J-C3</b> 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。</p> <p><b>學習目標</b></p> <p>1. 檢視、評價自身落實環境保護的行為。</p> | <p>1. 跨國行動——關心身處的環境：透過前面課程的介紹，讓學生了解環境和人類健康的關聯性，進而介紹聯合國的永續發展目標，再透過活動演練讓學生了解可以做哪些措施來緩解環境問題。</p> | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p> | <p><b>【國際教育】</b></p> <p>國 J3: 了解我國與全球議題之關聯性。</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><b>【環境教育】</b></p> <p>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。</p> <p>環 J9: 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。</p> |
|---|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



表件 2-5（國中小各年級適用）

|   |                                                             |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                               |                                                                                                                                                                                                                      |
|---|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 十 | <p>第二單元<br/>綠色生活<br/>愛地球</p> <p>第 2 章<br/>做個有型的<br/>地球人</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>學習目標</b></p> <p>1. 了解全球環境保護行動的實例。</p> <p>2. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。</p> | <p>1. 引起動機：探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始。</p> <p>2. 小小改變，大大影響(一)：引導學生覺察對自己身體的感受，體會成長的喜悅，並認識身體內外構造及人體重要器官的位置、基本功能與保健方式。</p> | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p> | <p>【國際教育】</p> <p>國 J3: 了解我國與全球議題之關聯性。</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>【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> |
|---|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|           |                                                             |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |                               |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>十一</p> | <p>第二單元<br/>綠色生活<br/>愛地球</p> <p>第 2 章<br/>做個有型的<br/>地球人</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>學習目標</b></p> <p>1. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為時箭於日常生活中。</p> | <p>1. 小小改變，大大影響(二)：理解人體藉由器官系統的運作，使複雜的生命現象得以維持與展現。引導學生能認識不同器官系統所包含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。</p> <p>2. 掌握標章・自在消費：引導學生注重均衡營養攝取對個人健康的影響。透過永備尺概念讓學生學習如何估計食物份量，且結合每日飲食指南、我的餐盤，規劃兼具美味有營養的一餐。</p> | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p> | <p><b>【國際教育】</b></p> <p>國 J3: 了解我國與全球議題之關聯性。</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><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> |
|-----------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|    |                                                             |                                                                                                                             |                                                          |                               |                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 十二 | <p>第二單元<br/>綠色生活<br/>愛地球</p> <p>第 2 章<br/>做個有型的<br/>地球人</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>學習目標</b></p> <p>1. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。</p> | <p>1. 生活環保魔法師：引導學生覺察不同個體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。</p> | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p> | <p>【國際教育】</p> <p>國 J3: 了解我國與全球議題之關聯性。</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>【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> |
|----|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|    |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                             |                                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 十三 | <p>第三單元</p> <p>永續經營</p> <p>健康路</p> <p>第 1 章</p> <p>健康我最型</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-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>學習目標</b></p> <p>1. 了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康生活型態。</p> <p>2. 熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高施行健康為的自我效能。</p> | <p>1. 引起動機、健康自造計畫——透過調查引發學生對自身健康生活習慣之覺察，解釋健康生活指標意義說明在日常生活中保持好習慣對於維護健康的重要性。透過省思與討論引導學生了解透過自我覺察可以了解自身的健康需求，以及在健康規畫中找到方式解決困難以促進健康行動。並熟悉問題解決技能，分析自我健康情境中遇到的問題解決方法之阻力與助力，了解合適的方法有助於計畫成功。</p> <p>2. 健康行不行——透過問題引導認識建立健康行為的歷程，並能思考自身在進行健康行為的樣態，擬定適合自己的健康習慣目標。</p> | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 行為評量</p> <p>3. 情意評量</p> <p>4. 技能評量</p> | <p>【生命教育】</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> |
|----|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|    |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                   |                               |                                                                                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 十四 | <p>第三單元</p> <p>永續經營</p> <p>健康路</p> <p>第 1 章</p> <p>健康我最型</p> <p>【第二次段考】</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-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>學習目標</b></p> <p>1. 熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。</p> | <p>1. 健康 up!——了解健康行為落實情形會因人而異以及認識行為改變的各個階段，與建立行為過程中找到合適方法的重要性。回顧國中階段學過的生活技能，了解如何靈活運用生活技能解決健康行動遇到的問題。</p> <p>2. 校園健康寫真——回顧自我在國中階段所建立的健康習慣，省思自己健康習慣實踐情形與所遇到障礙，並且能找到合適的生活技能加以因應。</p> | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 行為評量</p> | <p>【生命教育】</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> |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|    |                                                              |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                       |                                              |                                          |
|----|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|
| 十五 | <p>第三單元</p> <p>永續經營</p> <p>健康路</p> <p>第 2 章</p> <p>朗朗健康路</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-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>學習目標</b></p> <p>1. 認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為的養成達成健康促進。</p> | <p>1. 夢想起飛——由電競選手職業病檢視職業生涯與健康關係，了解健康包含生理、心理與健康多面向，建立健康是人生重要資源的概念。</p> <p>2. 夢想距離我們有多遠——探討壓力因應方式如何對健康造成影響，以及所選用的壓力調適方式是否恰當。</p> <p>※會考後微課程：職場生涯快樂行</p> | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p> <p>3. 技能評量</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> |
|----|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|

表件 2-5 (國中小各年級適用)

|    |                                                              |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |                                              |                                          |
|----|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|
| 十六 | <p>第三單元</p> <p>永續經營</p> <p>健康路</p> <p>第 2 章</p> <p>朗朗健康路</p> | <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-B2</b> 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><b>學習目標</b></p> <p>1. 能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。</p> | <p>1. 實踐夢想的資本——從亞健康的實例中理解生活方式與健康的關係，以及如何透過生活方式重新找回健康。</p> <p>2. 夢想實踐家——了解現代社會對健康的需求與脈絡，覺察生活中的健康意象，思考如何將健康納入自我人生資本中，並且從現在開始儲備健康。</p> <p>3. 幸福人生的最佳配備——分享自我人生目標，規劃夢想實踐藍圖以及如何透過健康行動計劃滿足健康需求。</p> <p>※會考後微課程：職場生涯快樂行</p> | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p> <p>3. 技能評量</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> |
|----|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|

表件 2-5（國中小各年級適用）

|              |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |                               |                                                                |
|--------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <p>十七、十八</p> | <p>複習<br/>第一單元</p> <p>複習<br/>第二單元</p> <p>【畢業週】</p> | <p>對應第六冊第一二單元之核心素養：</p> <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-B2</b> 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>複習第六冊第一二單元的課程內容，引導學生歸納統整重要的知識概念。</p> <p>※會考後微課程：食安課程</p> | <p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> | <p>第一二單元所對應的議題：</p> <p>性別平等教育】</p> <p>【人權教育】</p> <p>【安全教育】</p> |
|--------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------|

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。