**新北市 111學年度第二學期文山國民中學九年級健體(健康)領域課程計畫 設計者：賴蕙君老師**

一、學習總目標：

|  |  |
| --- | --- |
| 第六冊健康1.認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。2.了解法律對性的規範，避免性危害的發生。3.培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。4.認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。5.培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。6.認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。7.認識地球的飲食問題，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。8.知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。9.認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。10.學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。11.了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。12.認同健康的重要性，並且能採行健康生活型態。 | 第六冊 |

二、課程計畫時程與內容：

| **週次** | **起訖日期** | **單元主題** | **課程名稱** | **總綱核心素養項目** | **領域核心素養具體內涵** | **學習表現** | **學習內容** | **學習目標** | **教學活動重點** | **節數** | **教學設備/資源** | **評量方式** | **重大議題** | **統整相關領域** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一 | 2/13-2/17 | 第1單元「性」福方程式 | 第1章青春「性」福頌 | A1 身心素質與自我精進A2 系統思考與解決問題B2 科技資訊與媒體素養 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 | Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。Db-Ⅳ-6 青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。Db-Ⅳ-7 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。 | 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。 | 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。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。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。 | 1.情意評量2.認知評量 | 【性別平等教育】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。 |  |
| 二 | 2/20-2/24 | 第1單元「性」福方程式 | 第1章青春「性」福頌 | A1 身心素質與自我精進A2 系統思考與解決問題B2 科技資訊與媒體素養 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 | Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。Db-Ⅳ-6 青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。Db-Ⅳ-7 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。 | 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。 | 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。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。 | 1.情意評量2.認知評量 | 【性別平等教育】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。 |  |
| 三 | 2/27-3/03 | 第1單元「性」福方程式 | 第1章青春「性」福頌 | A1 身心素質與自我精進A2 系統思考與解決問題B2 科技資訊與媒體素養 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 | Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。Db-Ⅳ-6 青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。Db-Ⅳ-7 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。 | 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。 | 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。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。 | 1.情意評量2.認知評量 | 【性別平等教育】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。 |  |
| 四 | 3/06-3/10 | 第1單元「性」福方程式 | 第2章性病防護網 | A2 系統思考與解決問題C1 道德實踐與公民意識 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。4b-Ⅳ-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Db-Ⅳ-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 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。 | 1.引起動機、「性病」與我們的距離：透過青少年感染性病之新聞內容，配合「想一想」的問題思考，提升學生對於感染性傳染病的風險覺察，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。2.性病知多少、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。介紹由病毒所引發的性傳染病，包括尖形溼疣、生殖器疱疹。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。3.全球愛滋盛行率最新數據。 | 1.情意評量2.認知評量 | 【人權教育】人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |  |
| 五 | 3/13-3/17 | 第1單元「性」福方程式 | 第2章性病防護網 | A2 系統思考與解決問題C1 道德實踐與公民意識 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。4b-Ⅳ-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Db-Ⅳ-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 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。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。 | 1.認識愛滋：介紹愛滋病的感染現況，認識其傳染途徑、特性及治療方法。2.終止歧視‧預防愛滋：澄清愛滋相關錯誤觀念，並了解歧視愛滋感染者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，以達成西元2030年「零新增、零死亡、零歧視」的目標。另外，透過「GO健康~關懷愛滋，我可以」活動，讓學生實際參與及倡議愛滋關懷行動。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。3.全球愛滋盛行率最新數據。 | 1.情意評量2.認知評量 | 【人權教育】人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |  |
| 六 | 3/20-3/24 | 第1單元「性」福方程式 | 第2章性病防護網 | A2 系統思考與解決問題C1 道德實踐與公民意識 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。4b-Ⅳ-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Db-Ⅳ-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 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。 | 1.正視性病不逃避：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，亦即面對性傳染病時能保持警覺、及早就醫，並遵從醫囑。2.性病防護，青春無悔：透過「GO健康~預防性病，我可以」，帶學生演練預防性病的自我健康管理方法「健康青春ABC」守則。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。3.全球愛滋盛行率最新數據。 | 1.情意評量2.認知評量 | 【人權教育】人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |  |
| 七 | 3/27-3/31 | 第2單元綠色生活愛地球 | 第1章全民總動員【第一次評量週】 | A2 系統思考與解決問題C1 道德實踐與公民意識C3 多元文化與國際理解 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Ca-Ⅳ-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。Ca-Ⅳ-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 1.了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。2.理解環境問題對人類健康造成的可能危害。 | 1.引起動機、地球的呼救：以全球各地近年的極端氣候作為引導，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，並讓學生思考臺灣近幾年的氣候狀況。2.不再平靜的生活：以臺灣北、中、南、東部降雨情形的差異為例，引導學生覺察近年氣候變遷對於環境的影響，並做為後續課程的開端。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。 | 1.認知評量2.情意評量 | 【國際教育】國J3 了解我國與全球議題之關聯性。國J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。【環境教育】環J4 了解永續發展的意義(環境、社會與經濟的均衡發展)與原則。環J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。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。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。 |  |
| 八 | 4/03-4/07 | 第2單元綠色生活愛地球 | 第1章全民總動員 | A2 系統思考與解決問題C1 道德實踐與公民意識C3 多元文化與國際理解 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Ca-Ⅳ-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。Ca-Ⅳ-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 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。 | 1.安心飲水的幸福、拒絕垃圾危害的挑戰：說明臺灣面對水汙染、垃圾汙染問題的現況與相關配套措施，並探討對於人類健康的影響。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。 | 1.認知評量 | 【國際教育】國J3 了解我國與全球議題之關聯性。國J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。【環境教育】環J4 了解永續發展的意義(環境、社會與經濟的均衡發展)與原則。環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。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。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。 |  |
| 九 | 4/10-4/14 | 第2單元綠色生活愛地球 | 第1章全民總動員 | A2 系統思考與解決問題C1 道德實踐與公民意識C3 多元文化與國際理解 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Ca-Ⅳ-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。Ca-Ⅳ-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 1.探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。2.運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。 | 1.呼吸清淨空氣的權利、永續家園的使命：說明臺灣面對空氣汙染問題的現況與相關配套措施，並探討對於人類健康的影響。最後，透過聯合國的永續發展目標的認識，讓學生了解環境問題為全球各地皆重視的課題，再透過活動演練讓學生思考在自己的社區或城市，可以採取哪些措施以緩解環境問題。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。 | 1.認知與技能評量2.情意評量 | 【國際教育】國J3 了解我國與全球議題之關聯性。國J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。【環境教育】環J4 了解永續發展的意義(環境、社會與經濟的均衡發展)與原則。環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。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。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。 |  |
| 十 | 4/17-4/21 | 第2單元綠色生活愛地球 | 第2章做個有型的地球人 | A2 系統思考與解決問題 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4b-Ⅳ-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Ca-Ⅳ-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。Ea-Ⅳ-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1.了解全球環境保護行動的實例。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。 | 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。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。 | 1 | 1.相相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。 | 1.認知評量2.情意評量 | 【國際教育】國J3 了解我國與全球議題之關聯性。國J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。【環境教育】環J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。環J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 |  |
| 十一 | 4/24-4/28 | 第2單元綠色生活愛地球 | 第2章做個有型的地球人【第二次評量週】 | A2 系統思考與解決問題 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4b-Ⅳ-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Ca-Ⅳ-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。Ea-Ⅳ-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 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。 | 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。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。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。 | 1.認知評量2.情意評量 | 【國際教育】國J3 了解我國與全球議題之關聯性。國J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。【環境教育】環J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。環J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 |  |
| 十二 | 5/01-5/05 | 第2單元綠色生活愛地球 | 第2章做個有型的地球人 | A2 系統思考與解決問題 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4b-Ⅳ-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Ca-Ⅳ-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。Ea-Ⅳ-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1.公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。 | 1.生活環保最有型：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。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。 | 1.認知評量2.情意評量 | 【國際教育】國J3 了解我國與全球議題之關聯性。國J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。【環境教育】環J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。環J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。環J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 |  |
| 十三 | 5/08-5/12 | 第3單元健康生活實踐家 | 第1章健康我最型 | A2 系統思考與解決問題B1 符號運用與溝通表達 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 | 1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Da-Ⅳ-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 | 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。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，提高施行健康行為的自我效能。 | 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透過自我覺察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。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。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。 | 1.情意評量2.技能評量 | 【生命教育】生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作 息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |  |
| 十四 | 5/15-5/19 | 第3單元健康生活實踐家 | 第1章健康我最型【暫定5/20、5/21會考】 | A2 系統思考與解決問題B1 符號運用與溝通表達 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 | 1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Da-Ⅳ-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 | 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。 | 1.健康up!：了解健康行為落實情形會因人而異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。2.校園健康寫真：回顧自我在國中階段所建立的健康習慣，省思自己在生活中健康習慣實踐情形與所遇到的障礙，並且能找到合適的生活技能加以因應。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。 | 1.認知評量2.行為評量 | 【生命教育】生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作 息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |  |
| 十五 | 5/22-5/26 | 第3單元健康生活實踐家 | 第2章朗朗健康路 | A1 身心素質與自我精進B2 科技資訊與媒體素養 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健 康技能。4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Aa-Ⅳ-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 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。 | 1.引起動機、夢想起飛：透過情境人物檢視自己父親生活與健康關係，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。2.夢想距離我們有多遠：探討壓力對健康造成的影響，並找出解決之道，幫助自己重新建立良好的健康習慣。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。 | 1.認知評量2.情意評量3.技能評量 | 【生涯規劃教育】涯J6 建立對於未來生涯的願景。 |  |
| 十六 | 5/29-6/02 | 第3單元健康生活實踐家 | 第2章朗朗健康路 | A1 身心素質與自我精進B2 科技資訊與媒體素養 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健 康技能。4a-Ⅳ-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Aa-Ⅳ-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 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。 | 1.實踐夢想的資本：如何透過有效的方法，重新找回實踐夢想的健康資本。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。3.幸福人生的最佳配備：分享自我人生目標，規畫夢想實踐藍圖，以及如何透過健康行動計畫滿足健康需求。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。 | 1.認知評量 | 【生涯規劃教育】涯J6 建立對於未來生涯的願景。 |  |
| 十七 | 6/05-6/09 | 複習第1單元 | 複習第1單元 | A1 身心素質與自我精進A2 系統思考與解決問題B2 科技資訊與媒體素養C1 道德實踐與公民意識 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。4b-Ⅳ-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。Db-Ⅳ-6 青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。Db-Ⅳ-7 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。Db-Ⅳ-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 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。2.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。3.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。4.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。5.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。 | 1.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。2.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。3.透過青少年感染性病之新聞內容，配合「想一想」的問題思考，提升學生對於感染性傳染病的風險覺察，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。4.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。介紹由病毒所引發的性傳染病，包括尖形溼疣、生殖器疱疹。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。 | 1.情意評量2.認知評量 | 【性別平等教育】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。【人權教育】人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |  |
| 十八 | 6/12-6/16 | 複習第2單元 | 複習第2單元【畢業典禮】 | A2 系統思考與解決問題C1 道德實踐與公民意識C3 多元文化與國際理解 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。2a-Ⅳ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4b-Ⅳ-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Ca-Ⅳ-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。Ca-Ⅳ-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。Ca-Ⅳ-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。Ea-Ⅳ-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1.了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。2.理解環境問題對人類健康造成的可能危害。3.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。4.探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。5.運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。6.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。7.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。8.公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。 | 1.說明臺灣面對空氣汙染問題的現況與相關配套措施，並探討對於人類健康的影響。最後，透過聯合國的永續發展目標的認識，讓學生了解環境問題為全球各地皆重視的課題，再透過活動演練讓學生思考在自己的社區或城市，可以採取哪些措施以緩解環境問題。2.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。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。2.各單元之學習單。 | 1.認知與技能評量2.情意評量 | 【國際教育】國J3 了解我國與全球議題之關聯性。國J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。【環境教育】環J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。環J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。環J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。環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。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。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。 |  |