## 臺北市瑠公國民中學110學年度健康教育與體育/健康教育科課程計畫

	□國語文□英語文□數學□社會(□歷史□地理□公民	是與社會	膏)□自然科學(□理化□生物□地球科學)		
領域/科目	┃□藝術(□音樂□視覺藝術□表演藝術)□綜合活動(□	□家政□	童軍□輔導)□科技(□資訊科技□生活科技)		
	■健康與體育(■健康教育□體育)				
京大工個	□7年級 □8年級 ■9年級				
實施年級	上學期 ■下學期 (若上下學期均開設者,請均註記)				
+/-	選用教科書: 南一版				
教材版本	□自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週1節(上學期20週,下學期18週)		
	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		
4-1513	康的問題。				
領域核心素養	健體-J-A3具備善用體育與健康的資源,以擬定:	運動與	保健計畫・有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。		
	健體-J-B1具備情意表達的能力,能以同理心與	人溝通	互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。		
	健體-J-B2具備善用體育與健康相關的	科技、	資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資		
	訊、媒體的互動關係。				
	健體-J-B3具備審美與表現的能力,了解運動與個	健康在	美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。		

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	動參與公益團體		·會。 ·目		
健體-J-C2具備	利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互領	合作及與人和諧	互動的素養。			
【第一學期】						
1.能夠瞭解何調	胃健康體型。對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。					
2.能夠藉由各項	頁數據檢驗自己的體型是否符合健康標準,體型不良對健康造成的	影響。				
3.了如何達到6	建康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。					
4.了解提升人隊	<sup></sup>	],用不同方法/	<b></b>	0		
5.了解家庭的石	「同功能,識促進家庭關係的方法。了解發生衝突的解決方法,識	家庭暴力及處理	理方式。			
6.了解網路交易	。 與一般交友的差異及全注意事項。認識網友見面的安全守則及我	保護的重要性	0			
7.評估與思考壓力帶來的健康問題。認識與善用紓壓及抗壓能力,以解決與預防生活中健康問題。						
8.評估與思考情緒的影響與相關問題。認識與善用情緒調適技能,持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。						
9.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。						
10.認識休閒活	動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進與	身心健康。				
【第二學期】						
1.學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源,擬定社區安全行動策略。						
2.理解社區健康營造定義與流程。運用健康知識與各項資源,擬定社區健康營造行動策略。						
3.分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題,並願意負起維護環境的責任。						
4.體會人與環境	竟是生命共同體的關係,環境被破壞也會危害人類健康,進而建立	積極的環保態	度和行動。			
5.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。學習日常生活中可實踐的各種環保行動,以達綠色生活型態。						
6.了解懷孕過程	呈生理的變化,體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健	知識並養成同	理與關懷的態质	芝。		
7.理解人生各個	国階段有不同的健康促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題	0	T			
單元/主題	學習重點	評量方法	議題融入實	跨領域/		
	健體-J-C2具備 【第一J-C2具備 】 1.能第一型 3.了了解解的 4.了了解解的 4.了了解解的 4.了了解解的 4.不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不不	健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互認	健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和證 【第一學期】 1.能夠瞭解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 2.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準,體型不良對健康造成的影響。 3.了如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。 4.了解提升人際關係的策略,習運用「我」訊息表達情緒。認識衝突解決的原則,用不同方法,5.了解家庭的不同功能,識促進家庭關係的方法。了解發生衝突的解決方法,識家庭暴力及處6.了解網路交友與一般交友的差異及全注意事項。認識網友見面的安全守則及我保護的重要性7.評估與思考壓力帶來的健康問題。認識與善用紓壓及抗壓能力,以解決與預防生活中健康問8.評估與思考情緒的影響與相關問題。認識與善用情緒調適技能,持續地執行情緒調適、促進79.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 10.認識休閒活動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 【第二學期】 1.學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源,擬定社區安全行實力。 《第二學期】 1.學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源,擬定社區安全行實力。 《第二學期】 1.學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源,擬定社區安全行實力。 《第二學期】 1.學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識與各項資源,擬定社區健康營造行動策略。 3.分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題,並願意負責, 4.體會人與環境是生命共同體的關係,環境被破壞也會危害人類健康,進而建立積極的環保能力。了解緣色生活型態的意義、相關名詞和運用。學習日常生活中可實踐的各種環保行動,以達然6.了解懷孕過程生理的變化,體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同時,可以達然有效。	1.能夠瞭解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 2.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準,體型不良對健康造成的影響。 3.了如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。 4.了解提升人際關係的策略,習運用「我」訊息表達情緒。認識衝突解決的原則,用不同方法處理人際問題 5.了解家庭的不同功能,識促進家庭關係的方法。了解發生衝突的解決方法,識家庭暴力及處理方式。 6.了解網路交友與一般交友的差異及全注意事項。認識網友見面的安全守則及我保護的重要性。 7.評估與思考壓力帶來的健康問題。認識與善用紓壓及抗壓能力,以解決與預防生活中健康問題。 8.評估與思考情緒的影響與相關問題。認識與善用情緒調適技能,持續地執行情緒調適、促進心理健康的方 9.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 10.認識休閒活動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 【第二學期】 1.學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源,擬定社區安全行動策略。 2.理解社區健康營造定義與流程。運用健康知識與各項資源,擬定社區健康營造行動策略。 3.分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題,並願意負起維護環境的 4.體會人與環境是生命共同體的關係,環境被破壞也會危害人類健康,進而建立積極的環保態度和行動。 5.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。學習日常生活中可實踐的各種環保行動,以達綠色生活型態 6.了解懷孕過程生理的變化,體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度 7.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題。		

3	週次	名稱	學習	學習		質內涵	科目協
			表現	內容			同教學
			1a-IV-2分析個人與群體健康的	Ea-IV-4正向的身體意象與體重	上課參與	性 J7 解析	
		單元一 體型	影響因素。	控制計畫。	平時觀察	各種媒體所	
	第1週	由我塑	2a-IV-2自主思考健康問題所造	Eb-IV-1媒體與廣告中健康消	紙筆測驗	傳遞的性別	
	70172	第一章 體型	成的威脅感與嚴重性。	費資訊的辨識策略。		迷思、偏見	
		覺醒	3b-IV-3熟悉大部份的決策與批			與歧視。	
			判技能。				
	第2週		1a-IV-3評估內在與外在的行為	Aa-IV-1生長發育的自我評估 與因應策略。	上課參與	人 J6 正視	
第一		單元一 體型 由我塑		Fb-IV-3保護性的健康行為。	平時觀察	社會中的各	
713					健康狀況自	種歧視・並	
學期	先2週	第二章 體型			評表或檢核	採取行動來	
		方程式			表	關懷與保護	
					分組討論	弱勢。	
			1a-IV-3評估內在與外在的行為 對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-1生長發育的自我評估 與因應策略。	上課參與	人 J6 正視	
		單元一 體型	對陸原短风的倒擊與風險。   2b-IV-2樂於實踐健康促進的生	异口應來哈。   Fb-IV-3保護性的健康行為。	平時觀察	社會中的各	
	第3週	由我塑	<b>20-1 V-2</b> 果水質或性尿促進的工   活型態。		活動學習單	種歧視・並	
	<b>か3</b> 週	第二章 體型			分組討論	採取行動來	
		方程式				關懷與保護	
						弱勢。	

			1b-IV-4提出健康自主管理的行	Ea-IV-4正向的身體意象與體重	上課參與		
			5.2				
		單元一 體型	動策略。	控制計畫。	平時觀察		
		由我塑	2b-IV-3充分地肯定自我健康行		健康狀況自		
	第4週	第三章 健康	動的信心與效能感。		評表或檢核		
		我最「型」	4a-IV-1運用適切的健康資訊、		表		
		九取 主」	產品與服務,擬定健康行動策		分組討論		
			略。				
			1b-IV-4提出健康自主管理的行	Ea-IV-4正向的身體意象與體重	上課參與		
			動策略。	控制計畫。	平時觀察		
	第5週	單元一體型 由我塑 第三章 健康 我最「型」	2b-IV-3充分地肯定自我健康行		小組報告		
			動的信心與效能感。		活動學習單		
			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。				
			1b-IV-3因應生活情境的健康需	Fa-IV-3有利人際關係的因素與	上課參與	性 J11去除	
			求・尋求解決的健康技能和生	   有效的溝通技巧。	平時觀察	性別刻板與	
		單元二 人際	活技能。		分組討論	性別偏見的	
	66 \F	新觀點	3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動		經驗分享	情感表達與	4.15 \ 246
	第6週	第一章 青春	   技能。			溝通,具備	輔導
		情誼	   3b-IV-4因應不同的生活情境,			與他人平等	
			   善用各種生活技能,解決健康			互動的能	
			問題。			力。	

第7週	第一次段考	課程統整復習與重要概念回顧!			品 J8理性 溝通與問題 解決。	
第8週	單元二 人際 新觀點 第一章 青春 情誼	1b-IV-3因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。	Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	上課參與平時觀察分組討論活動學習與紙筆測驗	性月11名除性別編集 人名	輔導

			1b-IV-3因應生活情境的健康需	Fa-IV-2家庭衝突的協調與解決	上課參與	家 J3 家人	
			求,尋求解決的健康技能和生	技巧。	平時觀察	的情感支	
			活技能。	Fa-IV-3有利人際關係的因素與	態度檢核	持。	
			2b-IV-3充分地肯定自我健康行	有效的溝通技巧。	小組討論	家 J4 對家	
			動的信心與效能感。			人愛與關懷	
	單元二 人際		3b-IV-4因應不同的生活情境,			的表達。	
			善用各種生活技能,解決健康			家 J5 國中	
	第9週	新觀點	問題。			階段的家庭	輔導
		第二章 我們				責任。	
		這一家				家 J6 參與	
						家庭活動。	
						家 J12 家庭	
						生活中的性	
						別角色與分	
						_ •	

			1b-IV-3因應生活情境的健康需	Fa-IV-2家庭衝突的協調與解決	上課參與	家 J3 家人	
			求・尋求解決的健康技能和生	技巧。	平時觀察	的情感支	
			活技能。	Fa-IV-3有利人際關係的因素與	態度檢核	持。	
			2b-IV-3充分地肯定自我健康行	有效的溝通技巧。	活動學習單	家 J4 對家	
			動的信心與效能感。		紙筆測驗	人愛與關懷	
		   單元二 人際	3b-IV-4因應不同的生活情境,			的表達。	
		単元 八際     新觀點	善用各種生活技能,解決健康			家 J5 國中	
	第10週	州 観	問題。			階段的家庭	輔導
		<sup>第</sup> 一 <sup>早 找们</sup>     這一家				責任。	
		运一 <u>家</u>				家 J6 參與	
						家庭活動。	
						家 J12 家庭	
						生活中的性	
						別角色與分	
						工。	
			2b-IV-1堅守健康的生活規範、	Db-IV-5身體自主權維護的立	上課參與	性 J7解析	
		   單元二 人際	態度與價值觀。	場表達與行動,以及交友約會	平時觀察	各種媒體所	
		<del>                                    </del>	4a-IV-3持續地執行促進健康及	安全策略。	態度檢核	傳遞的性別	輔導
	第11週	第11週 第三章 雲端 停看聽	減少健康風險的行動。		活動學習單	迷思、偏見	新等 資訊
					經驗分享	與歧視。	具叫
						品 J5資訊	
						與媒體的公	

					共性與社會 責任。	
第12週	單元二 人際 新觀點 第三章 雲端 停看聽	2b-IV-1堅守健康的生活規範、 態度與價值觀。 4a-IV-3持續地執行促進健康及 減少健康風險的行動。	Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動,以及交友約會安全策略。	上課參與 平時觀察 態度檢核 上課問答 紙筆測驗	性 J7解析 各種媒體所 傳遞、偏見 與 以 说資訊 與 媒體的公 典 共性 責任。	輔導資訊
第13週	單元三 心情 點播站 第一章 釋放 壓力鍋	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5心理健康的促進方法與 異常行為的預防方法。	上課參與平時觀察經驗分享小組討論	生 J2探討 完整個話理 與與 由 境遇 , 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 解 人	輔導

第14週	第二次段考週	課程統整復習與重要概念回顧!  1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2認識健康技能和生活技	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5心理健康的促進方法與	上課參與平時觀察	性,培養適切的自我。	
第15週	單元三 心情 點播站 第一章 釋放 壓力鍋	能的實施程序概念。 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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	異常行為的預防方法。	經驗分享 紙筆測驗	各包心與由境往的性切虧自身、性命與理,主,的自體理、定嚮解能養我會與罪能養我	輔導

		1a-IV-3評估內在與外在的行為 對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2認識健康技能和生活技	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5心理健康的促進方法與	上課參與 平時觀察 活動學習單	生 J2探討 完整的人的 各個面向·	
第16週	單元三 心情點播站第二章 EQ「心」世界	能的實施程序概念。 3b-IV-4因應不同的生活情境, 善用各種生活技能,解決健康 問題。	異常行為的預防方法。	/ 經驗分享 小組討論	包心與由境往的性切觀身、性命與理體培論與理體培會與理體培會與理體培會與理體培會。	輔導
第17週	單元三 心情 點播站 第二章 <b>EQ</b> 「心」世界	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-4因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5心理健康的促進方法與 異常行為的預防方法。	上課參與平時觀察紙筆測驗	生 J2探討 完整 個 包括 理	輔導

					的主體能動性,培養適切的自我 觀。	
第18週	單元三 心情 點播站 第三章 守住 珍貴生命	2b-IV-1堅守健康的生活規範、 態度與價值觀。 3b-IV-1熟悉各種自我調適技 能。	Fa-IV-5心理健康的促進方法與 異常行為的預防方法。	上課參與平時觀察活動學習單小組討論	生 J7面對 並超越人生 的各種挫折 與苦難・探 討促進全人 健康與幸福 的方法。	輔導
第19週	單元三 心情 點播站 第三章 守住 珍貴生命	2b-IV-1堅守健康的生活規範、 態度與價值觀。 3b-IV-1熟悉各種自我調適技 能。	Fa-IV-5心理健康的促進方法與 異常行為的預防方法。	上課參與平時觀察活動學習單小組討論	生 J7面對 並超越人生 的各種挫折 與苦難・探 討促進全人 健康與幸 的方法。	輔導

	第20週	單元三 心情 點播站 第四章 休閒 「心」生活	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、 產品與服務,擬定健康行動策略。	Fa-IV-5心理健康的促進方法與 異常行為的預防方法。	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	涯 J3覺察 自己的能力 與興趣。	綜合
第	第1週	單元一 社區 網絡拼圖 第一章 社區 放大鏡	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	上課參與平時觀察活動學習單經驗分享	安 J1理解 安全教育的意義。 安 J3了解 日常生活容 易發生事故 的原因。	公民
學期	第2週	單元一 社區 網絡拼圖 第一章 社區 放大鏡	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	安J1理解 安全教育的 意義。 安J3了解 日常生活容 易發生事故 的原因。	公民

第3週	單元一 社區 網絡拼圖 第二章 社區 健康營造力	2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、 產品與服務,擬定健康行動策略。 4b-IV-1主動並公開表明個人對 促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-1健康社區的相關問題 改善策略與資源。	上課參與平時觀察經驗分享 小組討論	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。	公民
第4週	單元一 社區 網絡拼圖 第二章 社區 健康營造力	2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-1健康社區的相關問題 改善策略與資源。	上課參與平時觀察活動學習單紙筆測驗	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。	公民

第5週	單元二 翻轉 護一章 大挑戰	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與平度檢察。	環臺境展候弱性海人海影海海有護境海我眾了生社對遷與	自然
					海 J20了解	

第6週	單元二 球	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與平態度數學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	環臺境展候弱性海人海影海海有護境海我環了生社對遷與 18 活生。 97 資性洋 可夠問解態會氣的韌 探動態 了源,環 了海跑筒 不	自然
					我國的海洋	

第7週	第一次段考	課程統整復習與重要概念回				
(	週	顧!				
		1a-IV-2分析個人與群體健康的 影響因素。	Ca-IV-2全球環境問題造成的	上課參與	環 J8了解	
		か言いる   1b-IV-3因應生活情境的健康需	健康衝擊與影響。	平時觀察	臺灣生態環	
		求,尋求解決的健康技能和生		態度檢核	境及社會發	
		活技能。		活動學習單	展面 對氣	
		2a-IV-1關注健康議題本土、國   際現況與趨勢。		經驗分享	候變遷的脆	
		4b-IV-1主動並公開表明個人對 促進健康的觀點與立場。			弱性與韌	
		4b-IV-2使用精確的資訊來支持			性。	
		自己健康促進的立場。			海 J18 探討	
	單元二 翻轉	日口)性尿促進的工物。			人類活動對	
第8週	護地球				海洋生態的	自然
71302	第一章 環境				影響。	D/M
	大挑戰				海 J19了解	
					海洋資源之	
					有限性・保	
					護海洋環	
					境。	
					海 J20了解	
					我國的海洋	
					環境問題,	
					並積極參與	

			海洋保護行	
			動。	

第9週	單元二 翻轉 護一章 環境 大挑戰	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	上課參與平時觀察紙筆測驗	環臺境展候弱性海人海影海海有護境了生社對遷與	自然
第9週	第一章 環境				海 J19了解 海洋資源之	自然
					護海洋環	
					我國的海洋環境問題,並積極參與	
					海洋保護行動。	

第103	單元二 翻轉 護地球 第二章 綠活 行動家	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	上課參與 平時觀察 活動學習單 小組討論 經驗分享	環 J10了解 天然 災生活、 生命、 発展 致 產業的衝 擊。	自然
第11刻	單元二 翻轉 護地球 第二章 綠活 行動家	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	上課參與平時觀察紙筆測驗	環 J10了解 天然 類 生 致 是 新 全 報 產 業 會	自然

第1	單元三 健康 人生逗陣行 第一章 美妙	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	上課參與 平時觀察 經驗分享		
	新生命	成的威脅感與嚴重性。				
第1	電元三 健康 人生逗陣行 第一章 美妙 新生命	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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國	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		
第1	第二次段考 週	課程統整復習與重要概念回顧!				
第1	章元三 健康 人生逗陣行 第二章 樂活 新旅程	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Aa-IV-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。	上課參與平時觀察活動學習單經驗分享	生 J2進行 思考時的適 當情意與態 度。	
第1	日 6週 日 6週 日 5 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Aa-IV-2人生各階段的身心發 展任務與個別差異。	上課參與平時觀察活動學習單經驗分享	生 J2進行 思考時的適 當情意與態 度。	

	第17週	單元三 健康 人生逗陣行 第二章 樂活 新旅程	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Aa-IV-2人生各階段的身心發 展任務與個別差異。	上課參與平時觀察活動學習單紙筆測驗	生 J2進行 思考時的適 當情意與態 度。	
	第18週	總複習/畢業典禮	國中三年健康教育課程回顧與 心得分享				
	學設施 備需求	1.教學投影片	、youtube 健康頻道、相關電腦設 套、教具。	<del></del>			
侰	# 註						

<sup>※</sup> 實際教學內容會依學生學習需求、身心發展狀況進行課程進度挪移與授課節數調整,並適時融入重大健康教育議題!