

臺北市 中崙高中國中部 國民中學 110 年度健康與體育領域/健康科目課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會(<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學(<input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術(<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動(<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技(<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育(<input checked="" type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)		
實施年級	<input type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期		
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>康軒版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 1 節
領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 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。 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。 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。 7. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。 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。 9. 認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。 10. 了解法律對性的規範，避免性危害的發生。 		

11. 培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。
12. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。
13. 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。
14. 認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。
15. 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。
16. 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。
17. 認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。
18. 學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。
19. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。
20. 認同健康的重要性，並且能採行健康生活型態。

學習進度 週次		單元/主題 名稱	學習重點		評量方法	議題融入實質內 涵	跨領域/科目協 同教學
			學習表現	學習內容			
第一學 期	第一週	第 1 單元身體密碼面 面觀 第 1 章鏡中自我大不 同	1a-IV-2:分析個人與群 體健康的影響因素。 1b-IV-2:認識健康技能 和生活技能的實施程序 概念。 3b-IV-3:熟悉大部份的 決策與批判技能。	Ea-IV-4:正向的身體意 象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中 健康消費資訊的辨識策 略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	
	第二週	第 1 單元身體密碼面 面觀 第 1 章鏡中自我大不 同	1a-IV-2:分析個人與群 體健康的影響因素。 1b-IV-2:認識健康技能 和生活技能的實施程序 概念。 3b-IV-3:熟悉大部份的 決策與批判技能。	Ea-IV-4:正向的身體意 象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中 健康消費資訊的辨識策 略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	
第三週	第 1 單元身體密碼面面觀 第 1 章鏡中自我大不同	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	
第四週	第 1 單元身體密碼面面觀 第 2 章身體數字大解密	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 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。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。	
第五週	第 1 單元身體密碼面面觀 第 2 章身體數字大解密	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 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。 2a-IV-3:深切體會健康	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。	

		行動的自覺利益與障礙。				
第六週	第 1 單元身體密碼面面觀 第 3 章成為更好的自己	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 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。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	
第七週	第 1 單元身體密碼面面觀 第 3 章成為更好的自己 【第一次評量週】	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 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。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	

第八週	第 1 單元身體密碼面面觀 第 3 章成為更好的自己	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 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。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。
第九週	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 1 章健康飲食趨勢	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
第十週	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 1 章健康飲食趨勢	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
第十一週	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 2 章「食」事求「識」	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。 Eb-IV-1:媒體與廣告中	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，

		<p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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。</p>	<p>健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>		<p>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>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
第十二週	<p>第 2 單元飲食消費新趨勢</p> <p>第 2 章「食」事求「識」</p>	<p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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。</p>	<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</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> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
第十三週	<p>第 2 單元飲食消費新趨勢</p> <p>第 2 章「食」事求「識」</p>	<p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4:理解促進健康</p>	<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</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</p>	

		生活的策略、資源與規範。 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。	略。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。		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。 【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第十四週	第 3 單元快樂人生開步走 第 1 章與情緒過招 【第二次評量週】	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	綜合活動
第十五週	第 3 單元快樂人生開步走 第 1 章與情緒過招	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	綜合活動

第十六週	第 3 單元快樂人生開步走 第 2 章與壓力同行	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	綜合活動
第十七週	第 3 單元快樂人生開步走 第 2 章與壓力同行	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	綜合活動
第十八週	第 3 單元快樂人生開步走 第 3 章身心健康不迷惘	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	綜合活動

		動，並反省修正。				
第十九週	第 3 單元快樂人生開步走 第 3 章身心健康不迷惘	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	綜合活動
第廿週	第 3 單元快樂人生開步走 第 3 章身心健康不迷惘	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	綜合活動
第廿一週	複習全冊 複習全冊 【第三次評量週】	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-3:從生態、媒體	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面	綜合活動

在的行為對健康造成的衝擊與風險。

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。

1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。

2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。

2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。

2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。

3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。

3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。

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。

4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。

與保健觀點看飲食趨勢。

Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。

Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。

Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。

Fa-IV-1:自我認同與自我實現。

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。

Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。

Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。

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。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。

【生涯規畫教育】

涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。

涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。

【閱讀素養教育】

閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

【人權教育】
人 J6:正視社會中的各種歧視，

					並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第二學期	第一週	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 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. 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。
	第二週	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 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. 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。
	第三週	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 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。	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	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。

		觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。	識與媒體色情訊息的拒絕。			
第四週	第 1 單元「性」福方程式 第 2 章性病防護網	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. 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。	
第五週	第 1 單元「性」福方程式 第 2 章性病防護網	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. 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。	
第六週	第 1 單元「性」福方程式 第 2 章性病防護網	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. 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。	
第七週	第 2 單元綠色生活愛地球	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國	

	第 1 章全民總動員	<p>衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>源。</p> <p>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>		<p>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>	
第八週	<p>第 2 單元綠色生活愛地球</p> <p>第 1 章全民總動員</p>	<p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</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</p>	

					的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。	
第九週	第 2 單元綠色生活愛地球 第 1 章全民總動員 【畢業考週】	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。	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。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	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 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。	
第十週	第 2 單元綠色生活愛地球 第 2 章做個有型的地球人	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	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. 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	

		健康的信念或行為的影響力。			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。	
第十一週	第 2 單元綠色生活愛地球 第 2 章做個有型的地球人	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. 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。	
第十二週	第 2 單元綠色生活愛地球 第 2 章做個有型的地球人	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. 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。	
第十三週	第 3 單元永續經營健康路 第 1 章健康我最型	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	Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。(主學習內容) Fb-IV-3:保護性的健康行為。(輔學習內容)	1. 認知評量 2. 行為評量 3. 情意評量 4. 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	

		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。			辨，尋求解決之道。	
第十四週	第3單元永續經營健康路 第1章健康我最型	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。(主學習內容) Fb-IV-3:保護性的健康行為。(輔學習內容)	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。	
第十五週	第3單元永續經營健康路 第2章朗朗健康路	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。(輔學習內容) Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)	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。	
第十六週	第3單元永續經營健康路	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差	1. 認知評量 2. 情意評量	【生涯規劃教育】	

	第 2 章朗朗健康路	<p>範。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>異。(輔學習內容)</p> <p>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)</p>	3. 技能評量	涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	
第十七週	複習第 1 單元 複習第 1 單元	<p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。</p> <p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。</p>	<p>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。</p> <p>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。</p> <p>Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</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> <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>	
第十八週	複習第 2 單元 複習第 2 單元	<p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>	<p>Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。</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</p>	

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-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。

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 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。

教學設施
設備需求

1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。
2. 各單元學習單。

	3. 各類活動所需要的道具。
備 註	