**花蓮縣豐濱國民中學114學年度 九 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊**

1. **課程類別：**(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

□國語文 □閩南語文 □客家語文 □原住民族語文： 族 □新住民語文： 語 □英語文

□數學 ■健康與體育-健康 □生活課程 □社會 □自然 □藝術 □綜合 □科技

1. **學習節數：**每週（ 1 ）節，實施( 20 )週，共( 20 )節。
2. **素養導向教學規劃：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教學期程** | **核心素養** | **學習重點** | | **單元/主題名稱**  **與活動內容** | **節數** | **教學**  **資源** | **評量方式** | **融入議題**  **實質內涵** | **備註**  **(如協同方式/申請經費)** |
| **學習表現** | **學習內容** |
| 第一週 | 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。 | 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。 | 1a-Ⅳ-2分析個人與群體健康的影響因素。 2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3b-Ⅳ-3熟悉大部份的決策與批判技能。 | 單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒  活動內容:  1.提醒學生體型的多樣本來就是自然的現象，不應該以此作為嘲弄或者開玩笑的內容。  2.帶領學生進行JUST DO IT「體型探測員」活動，答案可能是未來改變體型的契機，可以先在這個時候檢視自己的生長發育情況。  3.請學生閱讀課本情境，並詢問學生有無類似的經驗，並解釋「身體意象」的概念。  4.說明青少年階段，身體外觀會有巨大的轉變，如果在這階段沒有建立正確的身體意象，會影響我們的健康。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 【性別平等】  性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二週 | 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。 | 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。 | 1a-Ⅳ-2分析個人與群體健康的影響因素。 2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3b-Ⅳ-3熟悉大部份的決策與批判技能。 | 單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒  活動內容:  1.說明脂肪細胞如何影響體型。引用「東施效顰」、「邯鄲學步」等成語警醒大家，一昧地模仿可能會導致負面情況，甚至連原本的自己都失去了。  2.講解我們都是自己身體的主人，在不傷害健康的前提下，沒有人可以任意批評或否定自己的身材。生活中會面對很多有關身材的觀點，我們不應該隨波逐流，而是應該釐清楚自己的信念，並持之以恆。  3.透過自我覺察的四個步驟，幫助學生釐清自己對於體型的看法，能夠用不同的角度來欣賞自己。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 【性別平等】  性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第三週 | 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。 | Aa-Ⅳ-1生長發育的自我評估與因應策略。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 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。 | 單元一  體型由我塑 第2章 體型方程式  活動內容: 1.說明身體質量指數的意涵與標準。請學生覺察自己的日常行為。告知身體質量指數是一般常見的參考值，不適用於每個人。  2.體脂肪在身體當中的比率，會隨著年齡而逐漸增加。並引導學生閱讀課文情境。講解如何測量腰圍與臀圍，說明腰圍身高比。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  皮尺 | 上課參與 平時觀察 分組討論  經驗分享 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第四週 | 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。 | Aa-Ⅳ-1生長發育的自我評估與因應策略。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 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。 | 單元一  體型由我塑 第2章 體型方程式  活動內容: 1.說明體型不良常被人以負面形容詞畫上等號，但有些體型不良是因為先天基因與內分泌甚至是疾病造成的。  2.介紹暴食症患者的身材並不是判斷標準，而是要以「行為」來評估。  3.不當的體型造成的飲食障礙。可補充有些國家已明令禁止使用過瘦的模特兒，因為「任何體型的人都應該被尊重」。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  皮尺 | 上課參與 平時觀察 分組討論  經驗分享 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第五週 | 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。 | Ea-Ⅳ-4正向的身體意象與體重控制計畫。 | 1b-Ⅳ-4提出健康自主管理的行動策略。  2b-Ⅳ-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。  4a-Ⅳ-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 單元一  體型由我塑 第3章 健康我最「型」  活動內容:  1.引導學生思考對於體型控制的想法，並解釋課文中不恰當的體型控制行為。  2.請學生檢視自己的飲食情況是否符合飲食指南：試著將自己「應該」吃的分量均勻地分配在三餐當中。並檢核自己是否有達到，有無不足或過量的部分。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察 小組報告  活動學習單 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第六週 | 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。 | Ea-Ⅳ-4正向的身體意象與體重控制計畫。 | 1b-Ⅳ-4提出健康自主管理的行動策略。  2b-Ⅳ-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。  4a-Ⅳ-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 單元一  體型由我塑 第3章 健康我最「型」  活動內容:  1.請學生檢核自己的身體活動情況，說明運動的種類跟好處，可以試著從中挑選適合自己的種類。可從簡單的走路開始，慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時，也需考慮身體的承受程度。  2.規畫健康計畫，盡可能包含飲食、運動和生活三個層面。提醒學生養成一個習慣約需21天，因此每天記錄自己達成的狀態非常重要，才能知道哪裡需改進。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察 小組報告  活動學習單 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第七週 | 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。 | Fa-Ⅳ-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 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。 | 單元二  人際新觀點  第1章 青春情誼  活動內容: 1.說明好的人際關係也是健康的一部分，不利的人際關係會對身心發展產生影響。  2.說明增進人際關係的五項策略。並請學生反思每一項策略下方的問題。這些特點應相輔相成，不能偏重其中幾點，否則可能會矯枉過正。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察 經驗分享  小組報告 | 【性別平等】  性J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。  【品德教育】  品J8理性溝通與問題解決。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合輔導＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第八週 | 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。 | Fa-Ⅳ-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 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。 | 單元二  人際新觀點  第1章 青春情誼  活動內容: 1.說明「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。  2.人際互動的過程難免會出現衝突。衝突當下雖然緊張，但應冷靜情緒，避免衝突擴大。  3.可利用曾經學過的技能，來協助處理人際互動上的問題。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察 經驗分享  小組報告 | 【性別平等】  性J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。  【品德教育】  品J8理性溝通與問題解決。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合輔導 ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第九週 | 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。 | Fa-Ⅳ-2家庭衝突的協調與解決技巧。  Fa-Ⅳ-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 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-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。  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。 | 單元二  人際新觀點  第2章  我們這一家  活動內容:  1.講解家庭的重要性，強調家庭成員要共同努力來維持良好關係。生活週遭可能會有許多不同的家庭型態。  2.透過情境比較選擇目前家中的氛圍與想要擁有的氣氛為何。由學生討論與分享不同氣氛下，會如何影響家庭的感情。並說明家庭成員間的互動就跟一般的人際關係互動相似，都需要互相尊重與體諒。  3.家庭成員可共同參與活動來營造「親密時間」，以增加感情與凝聚向心力。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察 經驗分享  小組報告 | 【家庭教育】  家J2探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。  家J3了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。  家J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。  家J10參與家庭與社區的相關活動。  家J11規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合輔導＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十週 | 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。 | Fa-Ⅳ-2家庭衝突的協調與解決技巧。  Fa-Ⅳ-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 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-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。  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。 | 單元二  人際新觀點  第2章  我們這一家  活動內容:  1.說明家庭中的衝突難免會發生，正確的衝突處理技巧相當重要。  2.介紹解決衝突的五大步驟。遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道。  3.說明家庭暴力防制已受到法律規範，可以尋求法律的保護。法院核可保護令後，由警察機關執行受害者的人身安全保護。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察 經驗分享  小組報告 | 【家庭教育】  家J2探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。  家J3了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。  家J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。  家J10參與家庭與社區的相關活動。  家J11規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合輔導＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十一週 | 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。 | 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。 | 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。 | 單元二  人際新觀點  第3章 雲端停看聽  活動內容:  1.詢問學生是否有網路交友的經驗，網路交友所帶來的影響。說明網路交友須以安全為最高原則，並解釋網路交友的注意事項。  2.網路上具有匿名特性，容易出現誇大不實的內容，可靠性較低，即使有照片、影片仍有可能修改或造假。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察 經驗分享  活動學習單 | 【性別平等】  性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。  【品德教育】  品J5資訊與媒體的公共性與社會責任。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合輔導  科技資訊  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十二週 | 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。 | 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。 | 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。 | 單元二  人際新觀點  第3章 雲端停看聽  活動內容:  1.說明網路交友會有現實中見面的可能性。透過「MOVE四要訣」幫助提升安全，並依序加以說明。強調與網友見面務必先做好準備並保護好自己。若發生意外也應尋求協助。  2.進行健康動起來「小甄的選擇」學習單，學生自行完成或分組討論要拒絕對方的邀約時，如何回覆對方，若答應邀約要注意什麼。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 平時觀察 經驗分享  活動學習單 | 【性別平等】  性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。  【品德教育】  品J5資訊與媒體的公共性與社會責任。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合輔導  科技資訊  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十三週 | 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。 | 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。 | 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。 | 單元三  心情點播站  第一章 釋放壓力鍋  活動內容:  1.搭配課本量表，請學生根據目前的狀態回答問題並計算回答「是」的數量。教師說明代表含意。  2.引導請學生想一想，壓力曾帶來哪些負面影響。說明壓力可能進一步的影響生活表現、人際等生活各方面。  3.透過課本情境引導學生想一想，並透過氣球充氣的過程說明課本內容。可利用實體氣球輔助說明。  4.壓力不是只會成為生活阻力，適當調適讓壓力保持適中，能激發腎上腺素產生好的表現，成為生活中的助力。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  氣球 | 上課參與  平時觀察  經驗分享  小組討論 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合輔導＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十四週 | 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。 | 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。 | 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。 | 單元三  心情點播站  第一章 釋放壓力鍋  活動內容:  1.說明每個人適合的紓壓方式有所不同，健康的紓壓方式務必注意課本中的四大原則。  2.將健康技能整併為調適壓力的生活技能。  3.說明與練習腹式呼吸。  4.統整本章從認識壓力、壓力影響到調適壓力，並引導學生透過健康動起來練習調適壓力的生活技能。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  氣球 | 上課參與  平時觀察  經驗分享  小組討論 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合輔導  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十五週 | 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。 | 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。 | 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。 | 單元三  心情點播站  第二章 EQ「心」世界  活動內容: 1.說明情緒無對錯，但表達與管理的方式要注意是否恰當。情緒可能受到內外因素影響。  2.說明EQ包含覺察、表達及管理能力。讓學生了解統整運用這幾項能力在生活中妥善運用。大多數學生認為情緒管理等於EQ，事實上管理只是其中一環。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  經驗分享  活動學習單  小組討論 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合輔導  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十六週 | 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。 | 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。 | 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。 | 單元三  心情點播站  第二章 EQ「心」世界  活動內容: 1.說明想預防失控的情緒，根本的方式就是培養好的EQ，並說明各項提升EQ的方式。  2.讓學生了解情緒失控除了影響自己，也可能影響到周圍的親友與社會。  3.介紹心理健康專業資源。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  經驗分享  活動學習單  小組討論 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合輔導  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十七週 | 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。 | Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 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。 | 單元三  心情點播站  第3章 守住珍貴生命  活動內容:  1.透過課本情境想一想，分享什麼是生命守門人及如果身邊有人提出自殺的念頭，會怎麼做。  2.講解心情溫度計為一份量表，可藉由量表結果，有初步的參考。引導學生完成心情溫度計。提醒學生現今親友、師長、輔導室或醫療資源充足，有需要皆可以請求協助。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  經驗分享 | 【生命教育】  生J7面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合輔導  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十八週 | 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。 | Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 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。 | 單元三  心情點播站  第3章 守住珍貴生命  活動內容:  1.引導學生想一想有聽過哪些警訊？有哪些警訊值得我們留意?並介紹課本六項警訊。說明覺察警訊後，務必伸出援手，並說明「五要五不」。  2.說明生命守門人的步驟「一問、二應、三轉介」。這些技能除了幫助他人，同時能幫助情緒低落或有負面企圖的自己。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  經驗分享 | 【生命教育】  生J7面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合輔導  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十九週 | 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。 | Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 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。 | 單元三  心情點播站  第4章 休閒「心」生活  活動內容:  1.請學生思考、記錄，並分享從事這些活動的情緒感。說明每個人對休閒活動的感受差異。  2.找出適合自己的休閒活動需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  經驗分享 | 【生涯規劃】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合活動  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二十週 | 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。 | Fa-Ⅳ-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 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。 | 單元三  心情點播站  第4章 休閒「心」生活  活動內容:  1.找出適合自己的休閒活動需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類。  2.說明沒有規畫好休閒活動可能適得其反，不只浪費時間還勞心傷神。  3.規畫休閒，可分為事前評估、計畫並在執行後進行事後檢核，以提升下次休閒生活的品質。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  經驗分享 | 【生涯規劃】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合活動  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |

**花蓮縣豐濱國民中學 114 學年度九年級第二學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊**

1. **課程類別：**(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

□國語文 □閩南語文 □客家語文 □原住民族語文： 族 □新住民語文： 語 □英語文

□數學 ■健康與體育-健康 □生活課程 □社會 □自然 □藝術 □綜合 □科技

1. **學習節數：**每週（ 1 ）節，實施( 18 )週，共( 18 )節。
2. **素養導向教學規劃：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教學期程** | **核心素養** | **學習重點** | | **單元/主題名稱**  **與活動內容** | **節數** | **教學**  **資源** | **評量方式** | **融入議題**  **實質內涵** | **備註**  **(如協同方式/申請經費)** |
| **學習表現** | **學習內容** |
| 第一週 | 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。 | 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。 | 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。 | 單元一  社區網絡拼圖  第1章 社區放大鏡  活動內容:  1.引導學生思考社區安全跟自身安全是否有關連，並討論班上安全問題的經驗以及社區的健康與個人的健康相互影響，也是共同的責任。  2.說明社區診斷的重點是透過數據，找出問題並分析成因。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  活動學習單  經驗分享 | 【安全教育】  安J1理解安全教育的意義。  安J3了解日常生活容易發生事故的原因。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  社會公民  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二週 | 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。 | 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。 | 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。 | 單元一  社區網絡拼圖  第1章 社區放大鏡  活動內容:  1.說明最基本有力的行動可結合法規與人力資源、介紹與社區診斷項目相呼應的法規與人力資源。  2.透過課本的兩篇小故事範例，讓我們更熟悉如何產生有力的行動。  3.強調改善社區安全時，要透過倡議技巧，讓更多人了解與重視安全問題。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  活動學習單  經驗分享 | 【安全教育】  安J1理解安全教育的意義。  安J3了解日常生活容易發生事故的原因。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  社會公民  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第三週 | 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。 | Ca-Ⅳ-1健康社區的相關問題改善策略與資源。 | 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。 | 單元一  社區網絡拼圖  第2章 社區健康營造力  活動內容:  1.引導學生了解社區健康與個人健康的關聯。說明社區健康營造的定義並講解它與社區總體營造的關係。  2.介紹「文化部臺灣社區通」網站，讓學生認識各社區營造的故事。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  網路瀏覽設備 | 上課參與  平時觀察  經驗分享  小組討論 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  社會公民  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第四週 | 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。 | Ca-Ⅳ-1健康社區的相關問題改善策略與資源。 | 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。 | 單元一  社區網絡拼圖  第2章 社區健康營造力  活動內容:  1.透過課本情境，介紹各個步驟定義與步驟重點：步驟一評估→步驟二動員→步驟三策略→步驟四推動→步驟五檢討→步驟六永續經營。  2.進行JUST DO IT 「健康營造小錦囊」活動，請學生進行小組討論，思考各項社區健康資源。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  網路瀏覽設備 | 上課參與  平時觀察  經驗分享  小組討論 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  社會公民  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第五週 | 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。 | Ca-Ⅳ-1健康社區的相關問題改善策略與資源。 | 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。 | 單元一  社區網絡拼圖  第2章 社區健康營造力  活動內容:  1.介紹如何搭配各項資源與生活技能為社區健康營造步驟加分。  2.透過南九的一封感謝卡，引導學生知曉可透過參與社區健康活動及他人的經驗，降低社區營造的困難度，同時提升自信度。  3.進行JUST DO IT 「社區營造你我他」，練習蒐集周遭的社區健康營造活動與他人的經驗談。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  網路瀏覽設備 | 上課參與  平時觀察  經驗分享  小組討論 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  社會公民  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第六週 | 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。 | Db-Ⅳ-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 | 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威脅感與嚴重性。 | 單元三  健康人生逗陣行  第1章 美妙新生命  活動內容:  1.可先複習過去學過關於生長跟發育的概念。  2.說明成功受孕的條件須具備三個條件：排卵、受精與著床。並解說驗孕的原理。  3.說明生命列車相關內容及懷孕期間的不適症狀。引導學生思考，這些症狀會為生活帶來哪些影響？介紹懷孕期間的健康照護要點。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  經驗分享 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然領域  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第七週 | 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。 | Db-Ⅳ-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 | 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威脅感與嚴重性。 | 單元三  健康人生逗陣行  第1章 美妙新生命  活動內容:  1.懷孕期間的健康照護要點。說明懷期期間會對胎兒及孕婦造成危害的物質，如酒精、菸、咖啡因。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  經驗分享 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然領域  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第八週 | 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。 | Db-Ⅳ-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 | 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威脅感與嚴重性。 | 單元三  健康人生逗陣行  第1章 美妙新生命  活動內容:  1.引導學生思考生活中可以如何幫助孕婦，應多些禮讓，簡單的小舉動，都可以成為支持孕婦的最佳助力。  2.說明優生保健服務意涵及內容及不同的檢查項目的細項介紹。  3.講解不同分娩方式的內容以及優缺點。不論選擇何種分娩方式，要優先考量孕婦跟胎兒的健康與安全。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  經驗分享 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然領域  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第九週 | 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。 | Aa-Ⅳ-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 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。 | 單元三  健康人生逗陣行  第2章 樂活新旅程  活動內容:  1.說明年紀變化不只帶來外表上的改變，生活型態以及發展狀態也會隨之改變。提問課本中的哪些環境或行為，可能對健康造成危害？  2.介紹不同成長時期可以如何有效維持健康。  3.講解嬰幼兒階段的成長過程及健康照護策略。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  小組討論  經驗分享 | 【生命教育】  生J2進行思考時的適當情意與態度。  【生涯規劃】  涯J13覺察自己的能力 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十週 | 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。 | Aa-Ⅳ-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 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。 | 單元三  健康人生逗陣行  第2章 樂活新旅程  活動內容:  1.說明到了青春期階段就應該要開始對自己的健康負起責任。複習生活技能的內涵。  2.講解成年期健康要點，大部分的人會在此階段建立自己的家庭，此階段能夠好好平衡事業、健康以及家庭發展，可以為將來的老年生活奠定良好的基礎。  3.說明職業傷害與職業病定義及危害因子類別。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  小組討論  經驗分享 | 【生命教育】  生J2進行思考時的適當情意與態度。  【生涯規劃】  涯J13覺察自己的能力 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十一週 | 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。 | Aa-Ⅳ-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 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。 | 單元三  健康人生逗陣行  第2章 樂活新旅程  活動內容:  1.秉持預防勝於治療的概念，40歲以上的成年人應該持續保持健康生活型態。  2.引導學生思考想要成為課本情境中的哪位銀髮族呢？並說明老年階段的發展要點。  3.講解平均餘命概念及健康老化的方法。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  小組討論  經驗分享 | 【生命教育】  生J2進行思考時的適當情意與態度。  【生涯規劃】  涯J13覺察自己的能力 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十二週 | 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。 | Ca-Ⅳ-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 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。  2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 單元二  翻轉護地球  第1章 環境大挑戰  活動內容:  1.說明全球氣候變遷的原因，並播放影片，，讓學生了解氣候變遷的各種原因和影響。講解氣候變遷原因很複雜，但人們對地球資源的掠奪與汙染，是重要成因之一。  2.提醒學生自我覺察環境汙染造成的全球問題，並與學生討論人類對地球產生的傷害。  3.說明環境問題已無國界或地域之分，環境汙染的後果必須由全球人類來共同負擔，不應置身事外。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  態度檢核  活動學習單  經驗分享 | 【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。  【海洋教育】  海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。  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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然領域  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十三週 | 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。 | Ca-Ⅳ-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 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。  2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 單元二  翻轉護地球  第1章 環境大挑戰  活動內容:  1.觀賞影片，藉由影片知道臺灣地形多變，然而臺灣環境現況卻有很多問題，引導學生討論現有的環境汙染問題，並介紹導演齊柏林。  2.說明臺灣水汙染的嚴重性，水源會因汙染物未經妥善處理排入而汙染。人類若長期飲用汙水將危害健康。  3.進行「水汙染實驗」體驗活動，引導學生思考大家都想選擇「可食用」的飲料喝，有沒有想過水從何而來？有沒有受到汙染？  4.請學生收集水汙染相關新聞和減少水汙染方法，請學生進行分享。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  態度檢核  活動學習單  經驗分享 | 【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。  【海洋教育】  海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。  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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然領域  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十四週 | 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。 | Ca-Ⅳ-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 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。  2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 單元二  翻轉護地球  第1章 環境大挑戰  活動內容:  1.觀賞影片，說明臺灣人為的空汙來源。空氣汙染看不到，但聞得到，對身體危害很嚴重，會對心、肺、腦產生傷害。  2.說明各種預防空氣汙染危害的方法與防護裝備。  3.引導學生思考噪音是什麼，說明噪音就是聽了會讓人感到不舒適的聲音，像是太大聲或不規律的聲音等，但噪音是主觀的，會隨著心理狀態而有所不同。  4.噪音汙染程度有客觀測量指標，以音量計來測量聲音強度，單位為分貝。  5.許多人習慣透過耳機聽音樂，若時間太長再加上高分貝刺激，容易導致聽力受損，進而提醒學生思考各種傷害聽力的行為。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  態度檢核  活動學習單  經驗分享 | 【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。  【海洋教育】  海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。  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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然領域  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十五週 | 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。 | Ca-Ⅳ-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 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。  2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 單元二  翻轉護地球  第1章 環境大挑戰  活動內容:  1.每人每日製造的垃圾量很多，垃圾不但占用大量土地，還汙染水源、大氣、土壤，危害農業生態，影響環境衛生、傳播疾病，甚至對生態系統和人類健康造成危害。  2.強調生活常見的垃圾以「塑膠」製品最令人困擾，因為塑膠百年不會「分解」，只會「裂解」，它會一直碎裂到肉眼看不見但不會消失，於是塑膠微粒就有可能經由食物鏈，再度回到人類身上產生危害。  3.引導思考身為罪魁禍首的人類該如何解決垃圾汙染問題。  4.說明「垃圾減量6R 原則」，並讓學生思考如何實踐於生活， | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  態度檢核  活動學習單  經驗分享 | 【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。  【海洋教育】  海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。  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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然領域  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十六週 | 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。  健體-J-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | Ca-Ⅳ-3環保永續為基礎的綠色生活型態。 | 1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。  1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。  2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益。  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。 | 單元二  翻轉護地球  第2章 綠活行動家  活動內容:  1.強調環境賀爾蒙的危害。說明現代人無法避免因此要從生活中落實環保有關的行為或習慣，即可稱為「綠色生活」，簡稱「綠活」。  2.強調飲食行動也能愛地球的概念。  3.說明每天要穿的衣物也能融入綠色行動，從衣物的選購、清洗和丟棄等行為都可運用環保概念來執行。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  活動學習單  小組討論  經驗分享 | 【環境教育】  環J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然領域  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十七週 | 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。  健體-J-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | Ca-Ⅳ-3環保永續為基礎的綠色生活型態。 | 1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。  1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。  2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益。  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。 | 單元二  翻轉護地球  第2章 綠活行動家  活動內容:  1.強調「住」的好節能可先看懂水、電費帳單開始。可發給各組水、電費帳單，並教他們如何看懂帳單中的資訊。  2.選擇低碳排放量的交通工具，可減少能源使用降低環境污染。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  活動學習單  小組討論  經驗分享 | 【環境教育】  環J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然領域  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十八週 | 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。  健體-J-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | Ca-Ⅳ-3環保永續為基礎的綠色生活型態。 | 1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。  1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。  2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益。  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。 | 單元二  翻轉護地球  第2章 綠活行動家  活動內容:  1.說明育樂能融入綠活行動的各種方法，從食，住、育樂、行、購介紹，出門玩樂同時，也能同時愛地球。  2.強調保衛地球人人有責，分組選擇課本中一項綠活行動原則，並提出生活中如何落實綠活行動的情境劇。  3.說明「世界地球日」的由來。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  平時觀察  活動學習單  小組討論  經驗分享 | 【環境教育】  環J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然領域  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |