

臺北市立忠孝國民中學 109 學年度 9 年級健體領域健康教育科課程計畫

教科書版本:康軒版

一、本學年學習目標

1. 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
2. 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暴力。
3. 認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。
4. 將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
5. 知道如何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。
6. 了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。

二、第1學期各單元內涵

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
1	第1單元 邁向健康體位 的人生 第1章 體型面面觀	1. 引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2. 思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。	2-3-6:分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1:體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5:理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	【性別平等教育】 1-4-2:分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2:認識各種人權與日常生活的關係。	1	1. 課堂觀察 2. 學習單	8/31 開學
2	第1單元 邁向健康體位 的人生 第1章 體型面面觀	1. 帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的因素。 2. 利用批判性思考的方式，對於影響體型價值觀因素的思考與了解。	2-3-6:分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1:體認自我肯定與	【性別平等教育】 1-4-2:分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2:認識各	1	1. 分組討論 2. 學習單	9 年級第 1 次複習考

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			自我實現的重要性。 6-3-5:理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	種人權與日常生活的關係。			
3	第1單元 邁向健康體位 的人生 第1章 體型面面觀	1. 透過建立健康體型價值觀的模特兒的例子，引導學生以健康角度看待體型，培養健康生活為目標。	2-3-6:分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1:體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5:理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	【性別平等教育】 1-4-2:分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2:認識各種人權與日常生活的關係。	1	1. 分組討論 2. 學習單	
4	第1單元 邁向健康體位 的人生 第2章 體位觀測站	1. 說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，	1-3-2:蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2:指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防	【性別平等教育】 1-4-1:尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案		1. 分組討論 2. 學習單	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
		以及腰臀比對於體型的意義。	的策略。 2-3-3:檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	的適切性。 【人權教育】 2-4-2:認識各種人權與日常生活的關係。			
5	第1單元 邁向健康體位 的人生 第2章 體位觀測站	1. 說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	1-3-2:蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2:指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3:檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	【性別平等教育】 1-4-1:尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2:認識各種人權與日常生活的關係。	1	1. 課堂觀察 2. 學習單	10/1 中秋節
6	第1單元 邁向健康體位 的人生 第2章 體位觀測站	1. 認識厭食症與暴食症。	1-3-2:蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2:指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3:檢視媒體所助長的飲食趨勢	【性別平等教育】 1-4-1:尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2:認識各		1. 課堂觀察 2. 學習單	10/10 國慶日

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	種人權與日常生活的關係。			
7	第1單元 邁向健康體位的人生 第2章 體位觀測站	1. 了解過重與過輕對於健康的影響。 2. 建立追求健康體位的態度。	1-3-2: 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2: 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3: 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	【性別平等教育】 1-4-1: 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7: 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2: 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1. 課堂觀察 2. 分組討論 3. 分組參與程度 4. 問與答	第一次定期評量
8	第1單元 邁向健康體位的人生 第3章 健康體位管理	1. 討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。 2. 討論各種減重方式對健康造成的影響。	1-3-2: 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3: 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6: 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定	【資訊教育】 3-4-7: 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1: 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	1	1. 分組討論 2. 影片欣賞 3. 課前準備 4. 觀察	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			適當的體重控制計畫。 7-3-1:運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2:選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。				
9	第1單元 邁向健康體位的人生 第3章 健康體位管理	1. 了解健康體位自主管理的步驟，分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。	1-3-2:蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3:檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6:分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1:運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1:了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	1	1. 觀察 2. 問與答 3. 分組討論	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			<p>群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2:選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>				
10	<p>第1單元 邁向健康體位的人生 第3章 健康體位管理</p>	<p>1. 學習接納身體樣貌，了解健康的體位應透過健康的生活型態而建立。</p>	<p>1-3-2:蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-3:檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>2-3-6:分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>7-3-1:運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2:選擇適切的健康資訊、服務及產品，以</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-4-1:了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。</p>	1		

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			促成健康計畫的執行。				
11	第2單元 人際關係新視界 第1章 在人際關係中成長	1. 讓學生體會人際關係和自己生活的關連，並從人際關係溫度計活動中，認識人際關係涵蓋的內容，引導學生評量自己的人際關係。 2. 教導學生在各人際關係層面上，可應用的改善策略及技巧，並進一步應用在生活中。	6-3-3:應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論	
12	第2單元 人際關係新視界 第1章 在人際關係中成長	1. 讓學生從小強、小貞的衝突中，以第三者的角度看到衝突發生的原因和過程，進一步看看自己生活中的衝突經驗。 2. 由解決衝突之道中，學習如何理智的解決衝突事件，並實際演練。	6-3-3:應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論	
13	第2單元 人際關係新視界 第2章 經營我的家庭關係	1. 讓學生了解隨著社會變遷，家庭型態也更多樣。 2. 說明家庭的重要性及家庭對個人的影響。 3. 透過認識自己的心理親屬活動，讓學生學習由心理親屬補充家庭功能的不足。 4. 讓學生了解家庭關係緊密的重要性，介紹五種讓家	6-3-2:肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3:應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	【人權教育】 1-3-3:了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3:了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問	1	1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 紀錄	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
		庭關係更緊密的策略。		題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6:運用學習型家庭概念於日常生活中。			
14	第2單元 人際關係新視界 第2章 經營我的家庭關係	1. 說明建立良好家庭關係是每一個家庭成員的責任。 2. 有些家庭的互動不良或某些家人的偏差行為，導致家庭暴力的發生，讓學生了解施暴是不對的，每個人要為自己行為負責，並教導遇到家庭暴力時，應如何處置。	6-3-2:肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3:應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	【人權教育】 1-3-3:了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3:了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6:運用學習型家庭概念於日常生活中。	1	1. 課前準備 2. 觀察	第二次定期評量
15	第2單元 人際關係新視界 第3章 網路交友停看聽	1. 教師說明科技的改變對人際溝通影響的看法。 2. 說明科技進步在人際溝通上帶來的影響。	6-3-2:肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3:應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	【性別平等教育】 2-1-3:表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	1	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄 5. 問卷調查	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
16	第 2 單元 人際關係新視 界 第 3 章 網路交友停看 聽	1. 介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結交朋友，學習在網路使用上保護自己，避免成為網路犯罪、網路霸凌的幫凶。 2. 說明網路成癮的定義、原因及影響，並討論如何避免網路成癮，強調在真實及網路世界，皆擁有良好人際關係的關鍵要點。	6-3-2: 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3: 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	【性別平等教育】 2-1-3: 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	1	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄 5. 問卷調查	
17	第 3 單元 飲食消費新趨 勢 第 1 章 現代飲食趨勢	1. 教師詢問學生最近對那些食品廣告印象特別深刻，進而談論食品科技帶來的改變及風潮，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。 2. 談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。 3. 請學生分享是否食用過傳統食材，對傳統食材的了解又有多少。教師說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。	2-3-1: 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3: 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	【家政教育】 1-3-5: 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5: 運用消費知能選購合適的物品。	1	1. 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	
18	第 3 單元 飲食消費新趨	1. 與學生討論生活中常見的健康食品有哪些，進而認識	2-3-1: 設計、執行並評估個人的	【家政教育】 1-3-5: 選擇符	1	1. 課前準備 2. 觀察	1/1 元旦

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
	勢 第 1 章 現代飲食趨勢	健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過分期待。 2. 教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。	飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3: 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	合營養且安全衛生的食物。 3-3-5: 運用消費知能選購合適的物品。		3. 學生反應及分享 4. 紀錄	
19	第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 安全衛生的飲食	1. 藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。 2. 了解食品中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。	2-3-4: 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5: 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	【家政教育】 3-2-5: 認識基本的消費者權利與義務。	1	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	
20	第 3 單元 飲食消費新趨勢	1. 教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。	2-3-4: 以營養、安全及經濟的觀	【家政教育】 3-2-5: 認識基本的消費者權	1	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	期末定期 評量 休業式 寒假

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
	第2章 安全衛生的飲食	2.藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。 3.身為一位消費者，該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並請同學思考，將來若成為食物的供應者，要如何藉由自身力量維護飲食安全。	點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5:明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	利與義務。		4.紀錄	

三、第2學期各單元內涵

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
1	第1單元 快樂人生開步 走 第1章 與壓力同行	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3.介紹壓力對人體造成的影響。 4.請學生分享面對壓力的經驗；教師說明青少年面對青春期壓力產生的影響。	6-3-4:尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	【性別平等教育】 3-3-1:解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3:適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決	1	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	開學、 註冊

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
				問題的可行方案。			
2	第 1 單元 快樂人生開步走 第 1 章 與壓力同行	1. 介紹壓力造成的心身症狀。 2. 介紹面對壓力時的調適方法，說明有效解決壓力的方法和步驟。	6-3-4: 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5: 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6: 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	【性別平等教育】 3-3-1: 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3: 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4: 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論	9 年級 第 3 次 複習考
3	第 1 單元 快樂人生開步走 第 2 章 與情緒過招	1. 說明人的基本四種情緒。 2. 說明情緒的特質。 3. 說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的 EQ。 4. 說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。	6-3-4: 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	【性別平等教育】 2-2-3: 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5: 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3: 適當地向家人表達自己的需求與情感。	1	1. 觀察 2. 紀錄 3. 課前準備 4. 實作及表現	2/28 和 平紀念 日

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
				4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。			
4	第1單元 快樂人生開步走 第2章 與情緒過招	1. 認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 2. 指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。 3. 介紹青少年常見的「收假症候群」；鼓勵學生正向面對壓力，快樂向前行。	6-3-3:應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4:尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	【性別平等教育】 2-2-3:分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5:去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3:適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1. 觀察 2. 實作及表現	
5	第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的生活環境	1. 以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2. 以事實與真相介紹空氣汙染的種類、原因，以及相關空氣汙染指標，並說明如何減少空氣環境對人體及環境的傷害。	7-3-4:分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5:提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1:關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	1	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			的行動方案與法規。				
6	第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的生活環境	1. 介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法，並了解垃圾減量的觀念。	7-3-4: 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5: 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	【資訊教育】 3-4-7: 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1: 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	1	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	
7	第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的生活環境	1. 介紹水污染的現況及對健康造成的危害，說明政府與民間共同合作的防治行動，並學習從日常生活中降低水污染。 2. 了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 3. 勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。	7-3-4: 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5: 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	【資訊教育】 3-4-7: 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1: 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	1	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	第一次定期評量
8	第2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動	1. 學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2. 介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。	7-3-4: 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5: 提出個人、社區	【資訊教育】 3-4-7: 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1: 具有參與規畫校園環境調查活動的	1	1. 觀察 2. 紀錄	兒童節 清明節

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	經驗。			
9	第2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動	1. 了解人類生活中，飲料包裝、免洗筷、交通與清潔用品消耗環境資源的情形。	7-3-4: 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5: 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	【資訊教育】 3-4-7: 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1: 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	1	1. 觀察 2. 紀錄	
10	第2單元 綠色生活護地球 第2章 綠色行動	1. 藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。 2. 教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。	7-3-4: 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5: 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	【資訊教育】 3-4-7: 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1: 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	1	1. 觀察 2. 紀錄	
11	第3單元 職場生涯快樂行 第1章	1. 請學生思考自己的未來。 2. 透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自	6-3-4: 尋求資源並發展策略以調適人生各階段	【生涯發展教育】 3-3-5: 發展規畫生涯的能	1	1. 觀察 2. 紀錄	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
	我的未來不是夢	我肯定與自信心的重要性。	生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	力。			
12	第3單元 職場生涯快樂行 第1章 我的未來不是夢	1. 鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 2. 藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安全問題。	6-3-4: 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	【生涯發展教育】 3-3-5: 發展規畫生涯的能力。	1	1. 觀察 2. 紀錄	
13	第3單元 職場生涯快樂行 第2章 職業安全與健康	1. 了解工作中可能會因某些因素受傷。 2. 藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。	5-3-2: 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1: 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	【人權教育】 2-4-7: 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5: 發展規畫生涯的能力。	1	1. 觀察 2. 紀錄	
14	第3單元 職場生涯快樂行 第2章 職業安全與健康	1. 介紹職業傷害與疾病的預防之道，並且利用「職業安全追追追」賓果遊戲，使學生能透過活動，了解職場安全的重要，並思考如何預防災害及疾病的發生。 2. 學習如何關懷辛勞的工作者。	5-3-2: 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1: 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	【人權教育】 2-4-7: 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5: 發展規畫生涯的能力。	1	1. 觀察 2. 紀錄	教育會考

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			求。				
15	第3單元 職場生涯快樂行 第2章 職場健康促進	1. 知道何謂健康促進。 2. 說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3. 說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。	5-3-2: 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1: 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	【資訊教育】 3-4-7: 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4: 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	
16	第3單元 職場生涯快樂行 第2章 職場健康促進	1. 藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。 2. 利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。	5-3-2: 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1: 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	【資訊教育】 3-4-7: 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4: 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	
17	複習第1單元 複習第1單元	1. 教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2. 介紹壓力對人體造成的影響。 3. 介紹面對壓力時的調適方法。 4. 說明有效解決壓力的方法和步驟。 5. 說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。	6-3-4: 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5: 理解道德、社會、文化、政策等因素	【性別平等教育】 2-2-3: 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5: 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 3-3-1: 解讀各	1	1. 觀察 2. 紀錄 3. 課前準備 4. 實作及表現	端午節

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
		<p>6. 說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。</p> <p>7. 認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。</p> <p>8. 指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。</p>	<p>如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>6-3-6: 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p>	<p>種媒體所傳遞的性別刻板化。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-2-3: 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p> <p>4-4-4: 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>			
18	<p>複習第2單元</p> <p>複習第2單元</p>	<p>1. 以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。</p> <p>2. 勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。</p> <p>3. 學習認識環保相關標章，以選購環保產品。</p> <p>4. 了解人類生活中，消耗環境資源的情形。</p> <p>5. 教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。</p>	<p>7-3-4: 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p> <p>7-3-5: 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7: 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。</p> <p>【環境教育】</p> <p>3-3-1: 了解人與環境互動，互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。</p> <p>5-3-1: 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。</p>	1	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 分組討論</p> <p>4. 紀錄</p>	畢業典禮
19	<p>複習第3單元</p> <p>複習第3單元</p>	<p>1. 透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。</p> <p>2. 鼓勵學生實踐青</p>	<p>5-3-2: 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>6-3-4: 尋求</p>	<p>【人權教育】</p> <p>2-4-7: 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p>	1	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 分組討論</p>	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
		<p>少年生涯發展的任務。</p> <p>3. 了解工作中可能會因某些因素受傷。</p> <p>4. 藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。</p> <p>5. 說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。</p> <p>6. 利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。</p>	<p>資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>7-3-1: 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5: 發展規畫生涯的能力。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7: 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【環境教育】</p> <p>5-4-4: 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。</p>			
20	<p>複習健康全冊</p> <p>複習健康全冊</p>	<p>第1單元 快樂人生開步走</p> <p>第1章 與壓力同行</p> <p>第2章 與情緒過招</p> <p>第2單元 綠色生活護地球</p> <p>第1章 關心我們的生活環境</p> <p>第2章 綠色行動</p> <p>第3單元 職場生涯快樂行</p> <p>第1章 我的未來不是夢</p> <p>第2章 職業安全與健康</p> <p>第3章 職場健康促進</p>	<p>5-3-2: 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>6-3-3: 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>6-3-4: 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>6-3-5: 理解道德、社</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-3-6: 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-3-5: 運用消費知能選購合適的物品。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2: 認識自己的長處及優點。</p> <p>1-2-1: 培養自己的興趣、能力。</p> <p>3-5-1: 發展生涯規畫的能力。</p>	1	<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 討論</p>	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			<p>會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>6-3-6: 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p> <p>7-3-1: 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-3: 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p> <p>7-3-4: 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p>	<p>3-5-2: 培養解決生涯問題的自信與能力。</p> <p>【環境教育】</p> <p>3-3-1: 了解人與環境互動，互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。</p> <p>5-3-1: 參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p>			