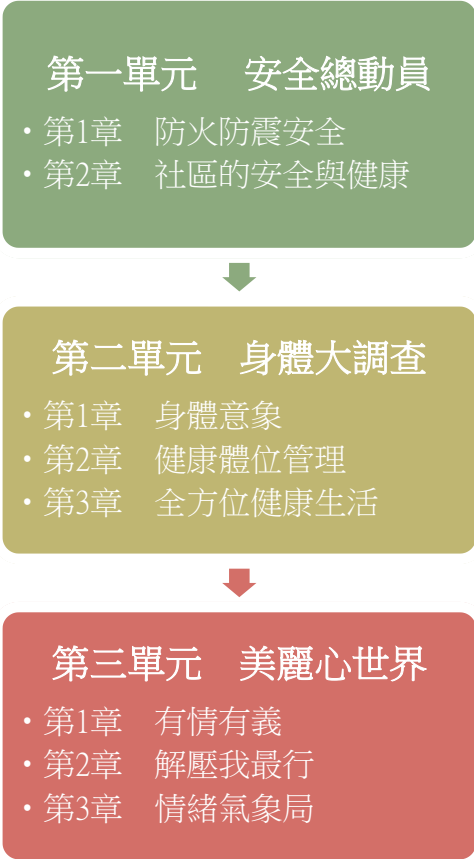


新北市三民高級中學(國中部)**114**學年度九年級第 1學期健體領域課程計畫 設計者：陳怡馨

一、課程類別：健康與體育

二、課程學習總目標

各科教學目標	各科架構
健康 第一單元 安全總動員 1.瞭解火災與地震可能對我們造成的危害，學習提前預防，以及災害發生時該如何面對。 2.瞭解社區的功能，分析住家社區的健康與安全，透過實際案例學習改善、解決社區問題。 第二單元 身體大調查 1.學習瞭解與提升正向的身體意象，接納自己的身體，並對飲食失調症有初步認識。 2.透過身體質量指數、腰臀比與體脂肪評估自身體位，學習正確健康的飲食方法，維持健康體位。 3.瞭解自身健康狀況，學習健康促進生活方式，並隨時監控，以維持良好健康狀態。 第三單元 美麗心世界 1.能知道情緒有多種類型，當情緒來臨時，懂得覺察、辨識情緒，並學習如何接納與調適情緒。 2.認識常見的壓力源與壓力對身心造成的影響，瞭解適當的壓力並非壞處，並能學習因應壓力的方法。 3.瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別，認識憂鬱症的症狀，懂得如何轉念與求助，並學習將幸福五元素落實在生活中。	 第一單元 安全總動員 • 第1章 防火防震安全 • 第2章 社區的安全與健康 ↓ 第二單元 身體大調查 • 第1章 身體意象 • 第2章 健康體位管理 • 第3章 全方位健康生活 ↓ 第三單元 美麗心世界 • 第1章 有情有義 • 第2章 解壓我最行 • 第3章 情緒氣象局

體育

第四單元 龍騰虎躍

1.學習鉛球持球、置球、滑步、推撐及完成動作技術，並過觀摩和合作，改善動作技能表現。

2.瞭解跳馬與平衡木的發展歷程，練習要點融入在練習過程中。

第五單元 運動教室

1.瞭解棒球基本規則及發展史，學習接滾地球與接飛球的技術要領，透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性。

2.瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性，學習 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢。

3.學習攔網、移位的動作要領，並和隊友合作完成多人攔網學習。

4.瞭解殺球的時機點，學習殺球的動作要領並運用於比賽中，熟悉羽球單打、雙打的比賽規則，看懂一場精采的球賽。

5.瞭解跆拳道運動的安全風險性，從生活情境判斷人身安全距離與身體的控制能力，學習手眼協調的跆拳道基本套路動作與跆拳道基本的正面踢擊動作。

第六單元 手足齊發

1.學習正足背踢球與運球至球門前做足內側、足外側、正足背的射門，瞭解守門員接球法及及擊球法的動作要領。

2.瞭解浮士德球技術之相關知識，學習充分運用戰術於活動中。

第四單元 龍騰虎躍

- 第1章 轟天震地～鉛球
- 第2章 上下翻飛～器械式體操



第五單元 運動教室

- 第1章 再接再厲～棒球
- 第2章 你來我往～籃球
- 第3章 攻守相生～排球
- 第4章 誰羽爭鋒～羽球
- 第5章 虎虎生風～跆拳道



第六單元 手足齊發

- 第1章 足足有娛～足球
- 第2章 拳拳到球～浮士德球

二、本學期課程內涵與時程

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
一	09/01~ 09/05 開學日 9月1日(一)	◎健康 1-1：防火防震安全	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。 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。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。	1.請學生閱讀課前漫畫，並分享自己的相關經驗。 2.說明火災成因與火災的傷害性，請學生配合課本活動分析「起火要素」與完成 Let' s do it! 「火災損失評估」。 3.介紹火災類型與不同種類的滅火器，再請學生分組完成課本上的題目，思考不同種類的火災該以什麼方式滅火。 4.請學生觀察校園的滅火設備，完成 Let' s do it! 「滅火器觀察員」，提醒學生重視與關心居住安全相關的設備。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解火災成因。 (2)能正確分析起火要素。 (3)能瞭解火災的傷害性。 (4)能瞭解火災的分類與不同種類的滅火器。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
二	09/08～09/12	◎健康 1-1：防火防震安全	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。 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。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。 2. 瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	1. 分組分析課本上逃生失敗的原因，並補充相關逃生注意事項，再由老師澄清逃生相關迷思。 2. 請學生回家完成 Let' s do it! 「火場逃生預備」。 3. 講述全球發生過的較大型地震事故，並請學生使用 3C 工具查找上述案例的後續發展。 4. 講解相關防震安全須知，說明緊急救難包的概念。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 3C 產品。	1. 歷程性評量： (1) 分組討論與分享。 (2) 專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解相關防震要點。 (2) 能簡述緊急救難包的概念與必備用品。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
三	09/15～09/19	◎健康 1-1：防火防震安全	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。 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。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	1. 說明地震發生時的緊急避難動作。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「全員防災中」。 3. 說明 1216 原則，再分組依據 1216 原則繪製逃生路線圖。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 空白住家平面圖。	1. 歷程性評量： (1) 分組討論與分享。 (2) 專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能確實做到緊急避難動作。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
										(2)能簡述1216原則。 (3)能確實繪製逃生路線圖。 3.紙筆測驗：完成Let's do it!與健康好行。	防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
四	09/22~09/26	◎健康 3-2：社區的安全與健康	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	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-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諧互動的素養。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	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。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 從社區的環境觀察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 2. 從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。	1.請學生思考所居住的社區中是否有推動健康的相關活動。 2.介紹社區六星計畫，說明社區營造的目的。 3.介紹課本主要說明的四個主題。 4.介紹犯罪預防案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。 5.介紹災害預防案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2.總結性評量： (1)能瞭解社區營造目的。 (2)能瞭解社區犯罪預防、社區災害預防相關法規。 3.學生自我檢核。	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 環 J13 參與防災疏散演練。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
五	09/29~10/03	◎健康 3-2：社區的安全與健康	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	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-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諧互動的素養。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	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。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 從社區的環境觀察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 2. 從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。 3. 主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。	1. 介紹環境衛生案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。 2. 介紹疾病預防案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。 3. 搭配課本案例，介紹社區營造成功的案例。 4. 以課本例子讓學生瞭解青少年能為社區做的事情，並請學生依據居住社區的情況選定一個待解決的問題。	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2. 總結性評量：能瞭解社區環境衛生與社區疾病預防相關法規。 3. 學生自我檢核。	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 環 J13 參與防災疏散演練。
六	10/06~10/10 10/6(一) 中秋節 10/10(五) 國慶日	◎健康 3-2：社區的安全與健康	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	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-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諧互動的素養。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	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。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。	1. 帶領學生進行 DFC 分析，針對蒐集來的資料請他們分析居住社區的健康安全狀態。 2. 請學生按步驟分組討論並完成健康好行。	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 環 J13 參與防災疏散演練。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	促進健康的信念或行為的影響力。						
七	10/13～10/17 段考	◎健康 2-1：身體意象	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-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。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 說明身體意象的定義，以及影響身體意象的六個因素。 2. 說明正向與負向的身體意象如何影響自我認同。	1. 說明身體意象的定義。 2. 介紹影響身體意象的六個因素。 3. 說明正向與負向身體意象對一個人的影響與可能產生的後果，請學生完成 Let' s do it! 「正負想法辨辨辨」。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 和身體相關的各種資訊。	1. 歷程性評量：專心聽講並思考。 2. 總結性評量： (1) 能簡述身體意象的定義。 (2) 能瞭解影響身體意象的六個因素。 (3) 能判斷正向身體意象與負向身體意象。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
八	10/20～10/24	◎健康 2-1：身體意象	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	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。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	說明如何提升正向的身體意象，學習接納自己的身體。	1. 介紹負向身體意象可能造成的影響，進而說明何謂飲食失調症，以及厭食症和暴食症的相關症狀。	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量：	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。				2.以渡邊直美為例子，介紹提升正向身體意象的三個方法，再請學生完成Let's do it!「提升正能量」。 3.帶領學生閱讀健康好行的案例並請學生分享想法，再請學生完成健康好行的提問。		(1)能簡述厭食症與暴食症的心理狀況、行為特徵與健康影響。 (2)能瞭解提升正向身體意象的方法。 3.紙筆測驗：完成Let's do it!與健康好行。	
九	10/27~10/31	◎健康 2-2：健康體位管理	A3 規劃執行與創新應變	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。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	複習 BMI 值的計算方式，利用腰圍、臀圍比及體脂肪率，來瞭解自己的體位是否正確。	1.介紹身體的各種指數，複習 BMI 值的計算公式，請學生計算後自課本所附的資料來找出自己的體位。 2.說明測量腰圍和臀圍的方式，請學生實際測量，計算自己的腰臀比。 3.說明體脂肪率的相關知識與測量方法。	1.電子書。 2.電子白板。 3.計算機。 4.皮尺。	1.歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2.總結性評量： (1)能瞭解腰臀比的計算方式。 (2)能簡述體脂肪率的相關知識。 3.紙筆測驗：計算個人 BMI 值與腰臀比。	【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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十	11/03~11/07	◎健康 2-2：健康體位管理	A3 規劃執行與創新應變	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。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 能夠說明熱量攝取和體重增減的關係。 2. 能夠說明身體活動強度和體重增減的關係。 3. 瞭解藉由運動和健康飲食來維持健康的原則。 4. 能夠仿作課本範例，或在老師的指導下完成自己的體重管理計畫。	1. 說明體重增減的原理，與管理體重時，飲食管理的重要性。 2. 介紹紅綠燈飲食法與烹調方式的關係，再請學生完成 Let' s do it! 「飲食紅綠燈」。 3. 說明身體活動的相關因素與消耗熱量的關係。 4. 介紹目標設定 SMART 原則，並請學生完成健康好行。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 食物圖卡。	1. 歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解體重增減原理。 (2) 能確實參考各面向設計個人飲食計畫。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。	【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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十一	11/10~11/14	◎健康 2-3：全方位健康生活	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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-1 全人健康概念與健康生活型態。	瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。	1.帶領學生回顧七年級到現在學習的健康課程。 2.請學生把學過的知識點寫下來貼在對應的海報上。	1.電子書。 2.電子白板。 3.健康單元標題海報。 4.便利貼或小卡片。	1.歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2.總結性評量：能簡述七年級至目前學習過的健康課程與知識點。	【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。
十二	11/17~11/21	◎健康 2-3：全方位健康生活	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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-1 全人健康概念與健康生活型態。	瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。	1.強調健康行為不可臨時抱佛腳，說明健康促進的定義。 2.分組進行健康促進生活方式相關的活動。 3.請學生回家完成健康自我檢核。	1.電子書。 2.電子白板。 3.健康促進生活方式六層面的海報。 4.便利貼或小卡片。	1.歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2.總結性評量：能簡述健康促進的定義。 3.學生自我檢核。	【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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十三	11/24~11/28	◎健康 2-3：全方位健康生活	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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-1 全人健康概念與健康生活型態。	學習自我監控六步驟，嘗試訂定健康生活計畫，以達到良好的健康管理。	1.講解自我監控六步驟，以健康好行的例子搭配說明，引導學生思考自我監控計畫。 2.請學生設定自己的監控健康計畫，並鼓勵學生積極執行。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2.總結性評量：能依據自我監控六步驟設計監控健康計畫。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【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。
十四	12/01~12/05 段考	◎健康 3-1：有情有義	B1 科技資訊與媒體素養	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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	識別並匹配情緒的種類及其功能。	1.請學生閱讀課前漫畫後會想個人經驗。 2.介紹情緒種類，說明情緒對生活的幫助與不同情緒的不同功能。 3.強調覺察情緒的重要性，並帶領學生進行情緒地圖的活動。 4.請學生回想不同情緒各會帶來哪些不同的生理反應。	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。 4.情緒及其功能字卡。 5.圖畫紙。 6.彩筆。 7.圓點貼紙。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能分辨情緒種類。 (2)能學會覺察情緒並記錄下來。	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。
十五	12/08~12/12	◎健康 3-1：有情有義	B1 科技資訊與媒體	健體-J-B1 具備情意表達	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方	1.概述管理情緒的	1.介紹管理情緒的第二個步驟：接納	1.電子書。 2.電子白	1.歷程性評量：	【生命教育】 生 J6 察覺知性

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
		義	素養	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。	與障礙。 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。	案。	步驟及方法。 2. 學習調適與表達情緒的方法。	情緒，說明接納情緒的三不原則。 2. 講解調適與表達情緒的機制及小秘訣。 3. 請學生參考課本引導的管理情緒三階段，並完成健康好行。	板。 3. 影音播放設備。 4. 接納情緒三不原則小海報。	(1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： (1)能瞭解接納情緒的三不原則。 (2)能簡述調適與表達情緒的機制與秘訣。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。
十六	12/15~12/19	◎健康 3-2：解壓我最行	A1 身心素質與自我精進	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 說出壓力與壓力反應的定義。 2. 分辨壓力的分類。	1. 請學生在小卡片上寫下生活中的壓力事件，以此引導說明青少年的三大壓力源與壓力的種類。 2. 請學生觀察自己的壓力反應後，完成 Let's do it! 「檢視壓力指數」。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 小卡片。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： (1)能瞭解青少年的三大壓力	【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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
										源。 (2)能簡述壓力的種類。 3. 學生自我審核:檢視自己的壓力。	
十七	12/22~12/26	◎健康 3-2:解壓我最行	A1 身心素質與自我精進	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	瞭解壓力與表現的關係,以及壓力可能對身體造成哪些影響。	1.說明不同程度的壓力下,可能導致不同的狀態,進而強調管理壓力的重要性。 2.說明面對壓力會有的常見反應,請學生完成課本上的壓力反應檢視。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量: (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量:能瞭解管理壓力的重要性。 3.學生自我審核:檢視自己的壓力反應。	【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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十八	12/29~01/02 1/1(四) 元旦	◎健康 3-2：解壓我最行	A1 身心素質與自我精進	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	說明因應壓力的方法。	1.說明因應壓力常見的方法，進行活動請學生寫下自己會選用的方法，彼此互相分享。 2.請學生按照健康好行的步驟完成對壓力的檢視與抒發。	1.電子書。 2.電子白板。 3.因應壓力的方法海報。 4.小卡片。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能簡述因應壓力的方法。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【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。
十九	01/05~01/09	◎健康 3-3：情緒氣象局	B1 科技資訊與媒體素養	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.分辨憂鬱情緒和憂鬱症的差別。 2.說出遠離憂鬱情緒的方法。	1.請學生閱讀課前漫畫後判斷小夥伴的壓力與壓力帶來的反應。 2.請學生填寫課本上的量表評估個人情緒狀態。 3.說明憂鬱情緒與憂鬱症的差別。 4.介紹轉換想法的六個步驟，並請學生嘗試著以此來轉換近期碰上的負面情緒事件的想法。	1.電子書。 2.電子白板。 3.憂鬱情緒與憂鬱症的比較字卡。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別。 (2)能簡述轉換想法的六步驟。 3.學生自	【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。 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

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
										我檢核：檢視個人情緒狀態。	之道。
二十一	01/12～01/16 段考	◎健康 3-3：情緒氣象局	B1 科技資訊與媒體素養	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	能說出並解釋陪伴有憂鬱情緒的親友的「三不守則」。	1.說明憂鬱症確立的三要素，搭配影片請學生辨識憂鬱症狀。 2.說明協助憂鬱症患者的三不守則，強調去汙名化的重要。	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。	1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解憂鬱症確立的三要素。 (2)能認識協助憂鬱症患者的三不守則。	【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。 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。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
二十一	01/19~01/23	◎健康 3-3：情緒氣象局	B1 科技資訊與媒體素養	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 瞭解自己的心理健康狀態，能將 PERMA 幸福五元素融入生活之中，提升幸福感。 2. 為自己設定正向的生活目標並實施。	1. 說明快樂的重要性，請學生思考「快樂是什麼」，以此介紹幸福五元素的概念。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「幸福人生自己掌握」。 3. 選擇一項元素設定生活目標以完成健康好行。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 幸福五元素小報。 4. 小卡片。 5. 圓點貼紙。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能簡述幸福五元素的概念。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。	【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。 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。