

# 臺北市木柵國民中學 109 學年度九年級健康與體育領域健康教育課程計畫

教科書版本：康軒，編撰教師：許瀟文

## 一、本學年學習目標

- (一) 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- (五) 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。
- (六) 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	實施期間	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	08/31-09/04	第 1 單元 邁向健康體位的人生	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。 2. 了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 澄清體型價值觀的迷思。	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。	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。	1	1. 觀察 2. 課本活動紀錄	
2	09/07-09/11	第 1 單元 邁向健康體位的人生	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。 2. 了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 澄清體型價值觀的迷思。	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。	【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。	1	1. 分組討論 2. 課本活動紀錄 3. 觀察	
3	09/14-09/18	第 1 單元 邁向健康體位的	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。	2-3-6 分析個人對	【性別平等教育】	1	1. 課本活動紀	

週次	實施期間	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
		人生	2. 了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 澄清體型價值觀的迷思。	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。	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。		錄	
4	09/21-09/26	第1單元 邁向健康體位的人生	1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	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，並體認正確的飲食降低健康上的風險。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春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. 分享 2. 觀察	
5	09/28-10/02	第1單元	1. 了解體重代表的意	1-3-2 蒐	【性別平	1	1. 觀察	

週次	實施期間	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
		邁向健康體位的人生	<p>義及對健康的重要。</p> <p>2. 建立對於體重的正確概念。</p> <p>3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。</p> <p>4. 認識厭食症及暴食症。</p> <p>5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。</p> <p>6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。</p>	<p>集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>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。</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>等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p>			
6	10/05-10/09	第1單元 邁向健康體位的人生	<p>1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。</p> <p>2. 建立對於體重的正確概念。</p> <p>3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。</p> <p>4. 認識厭食症及暴食症。</p> <p>5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。</p> <p>6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。</p>	<p>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。</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>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p>	1	1. 觀察	

週次	實施期間	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
7	10/12-10/16	第1單元 邁向健康體位的人生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。</li> <li>2. 建立對於體重的正確概念。</li> <li>3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。</li> <li>4. 認識厭食症及暴食症。</li> <li>5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。</li> <li>6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。</li> </ol>	<p>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。</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>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。</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>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 分組討論</li> <li>3. 分組參與程度</li> <li>4. 問與答</li> </ol>	段考週
8	10/19-10/23	第1單元 邁向健康體位的人生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。</li> <li>2. 澄清各種不健康的減重方法。</li> <li>3. 分析自己的健康數據和生活型態。</li> <li>4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。</li> </ol>	<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>7-3-2 選擇適切的</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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組討論</li> <li>2. 影片欣賞</li> <li>3. 課前準備</li> <li>4. 觀察</li> </ol>	

週次	實施期間	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
				健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。				
9	10/26-10/30	第1單元 邁向健康體位的人生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。</li> <li>2. 澄清各種不健康的減重方法。</li> <li>3. 分析自己的健康數據和生活型態。</li> <li>4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。</li> </ol>	<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</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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 問與答</li> <li>3. 分組討論</li> </ol>	

週次	實施期間	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
				訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。				
10	11/02-10/06	第1單元 邁向健康體位的人生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。</li> <li>2. 澄清各種不健康的減重方法。</li> <li>3. 分析自己的健康數據和生活型態。</li> <li>4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。</li> </ol>	<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，以促成健康計畫的執行。</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	1. 觀察	
11	11/09-11/13	第2單元 人際關係新視界	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識人際關係的各個層面。</li> <li>2. 知道如何改善自己的人際關係。</li> <li>3. 了解衝突如何發生。</li> <li>4. 知道如何理智的面對並處理衝突。</li> </ol>	<p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式增進人際關係。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>【家政教育】</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</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 實作及表現</li> <li>3. 小組討論</li> </ol>	

週次	實施期間	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
					題的可行方案。			
12	11/16-11/20	第2單元 人際關係新視界	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識人際關係的各個層面。</li> <li>2. 知道如何改善自己的人際關係。</li> <li>3. 了解衝突如何發生。</li> <li>4. 知道如何理智的面對並處理衝突。</li> </ol>	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>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>【家政教育】</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>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察及表現</li> <li>2. 實作</li> <li>3. 小組討論</li> </ol>	
13	11/23-11/27	第2單元 人際關係新視界	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。</li> <li>2. 認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。</li> <li>3. 學習增進良好家庭關係的方法。</li> <li>4. 認識家庭暴力的發生與其因應原則。</li> </ol>	<p>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。</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>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-4 主動探索家</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課前準備</li> <li>2. 實作及表現</li> <li>3. 紀錄</li> </ol>	

週次	實施期間	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。			
14	11/30-12/04	第2單元 人際關係新視界	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。</li> <li>2. 認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。</li> <li>3. 學習增進良好家庭關係的方法。</li> <li>4. 認識家庭暴力的發生與其因應原則。</li> </ol>	<p>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。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式增進人際關係。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【家政教育】</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> <p>4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課前準備</li> <li>2. 觀察</li> </ol>	段考週
15	12/07-12/11	第2單元 人際關係新視界	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。</li> <li>2. 能了解網路交友</li> </ol>	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-1-3 表達自己的</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 習作</li> <li>2. 課前準備</li> <li>3. 觀察</li> </ol>	

週次	實施期間	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
			的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3. 能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	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。	意見和感受，不受性別的限制。		4. 實作及表現 5. 紀錄 6. 問卷調查	
16	12/14-12/18	第2單元 人際關係新視界	1. 能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2. 能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3. 能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	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. 習作 2. 課前準備 3. 觀察及表現 4. 實作及表現 5. 紀錄 6. 問卷調查	
17	12/21-12/25	第3單元 飲食消費新趨勢	1. 認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2. 了解媒體對飲食消費行為的影響。 3. 建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	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。	【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	1	1 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	

週次	實施期間	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
					適的物品。			
18	12/28-01/01	第3單元 飲食消費新趨勢	1. 認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2. 了解媒體對飲食消費行為的影響。 3. 建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食習慣，以符合身體成長和營養的需求。	【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	
19	01/04-01/08	第3單元 飲食消費新趨勢	1. 體認安全衛生的飲食之重要性。 2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3. 知道食品中毒的原因。 4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	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	01/11-01/15	第3單元 飲食消費新趨勢	1. 體認安全衛生的飲食之重要性。 2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3. 知道食品中毒的原因。 4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	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	【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	

週次	實施期間	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
				造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。				
21	01/18-01/22	複習全冊	<p>1. 辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。</p> <p>2. 學習利用人際關係技巧促進家庭良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。</p> <p>3. 從生活中察覺自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行為，並學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。</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>2-3-4 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。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。</p> <p>1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</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>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p>	1	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 問卷調查</p> <p>5. 分組討論</p>	段考週

週次	實施期間	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>影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</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>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>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。</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</p>	<p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</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> <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> <p>4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p>			

週次	實施期間	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。 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。				

### 三、第 2 學期各單元內涵

週次	實施期間	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	02/15-02/19	第 1 單元 快樂人生開步走	1. 認識壓力，知道壓力的來源及影響。	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	【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. 實作及表現	

週次	實施期間	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
				衝擊、壓力與疾病。	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。			
2	02/22-02/26	第1單元 快樂人生開步走	1.能以正向的態度面對壓力。 2.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	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。	【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.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論	
3	03/01-03/05	第1單元 快樂人生開步走	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。	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	【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	1	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	

週次	實施期間	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
				與疾病。	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	03/08-03/12	第1單元 快樂人生開步走	1. 認識異常行為及其防治方法。	6-3-3 應用溝通技巧與情緒管理方式進入人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以適應生活各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	【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	03/15-03/19	第2單元 綠色生活護地球	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	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。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教	1	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	

週次	實施期間	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
				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。	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。			
6	03/22-03/26	第2單元 綠色生活護地球	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	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. 觀察及表現 3. 實作及表現 4. 紀錄	
7	03/29-04/02	第2單元 綠色生活護地球	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	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。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教	1	1. 課前準備 2. 觀察及表現 3. 實作及表現 4. 紀錄	

週次	實施期間	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
				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。	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。			
8	04/05-04/09	第2單元 綠色生活護地球	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。	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	
9	04/12/-04/16	第2單元 綠色生活護地球	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。	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。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教	1	1. 觀察 2. 紀錄	

週次	實施期間	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
				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。	育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。			
10	04/19/-04/23	第2單元 綠色生活護地球	1. 知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活。 2. 認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	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	04/26-04/30	第3單元 職場生涯快樂行	1. 了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2. 實踐青少年生涯發展的任務。	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	【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	

週次	實施期間	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
				與疾病。				
12	05/03-05/07	第3單元 職場生涯快樂行	1. 實踐青少年生涯發展的任務。 2. 能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	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	段考週
13	05/10-05/14	第3單元 職場生涯快樂行	1. 了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。	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	05/17-05/21	第3單元 職場生涯快樂行	1. 了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2. 能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	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	【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	1	1. 觀察 2. 紀錄	會考週

週次	實施期間	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
				不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	展規畫生涯的能力。			
15	05/24-05/28	第3單元 職場生涯快樂行	1. 了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 2. 能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。	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	05/31-06/04	第3單元 職場生涯快樂行	1. 能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 2. 認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。	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	【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	1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	

週次	實施期間	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
				需求。	問題的經驗。			
17	06/07-06/11	延伸主題課程— 壓力調適	1.能以正向的態度面對壓力。 2.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 3.能了解異常行為並學習其防治方法。	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、健康的生命觀，進而為自己的信念採取行動。	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【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.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	
18	06/14-06/18	延伸主題課程— 健康環境	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。 3.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。	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	【資訊教育】 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	1	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄	畢業週

週次	實施期間	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
				的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	分析。 【環境教育】 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。			