**南投縣日新國民中學 113學年度領域學習課程計畫**

【第一學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域  /科目 | 健康與體育(健康) | 年級/班級 | 九年級，共 2 班 |
| 教師 | 黃晧塵 | 上課週/節數 | 每週 1 節， 21 週，共 21 節 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程目標:  1.能夠瞭解何謂健康體型，對於媒體相關訊息能有批判性思考的能力。  2.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準，並能訂定出自己的健康體管理計畫。  3.了解提升人際關係的策略，習運用「我」訊息表達情緒。認識衝突解決的原則，用不同方法處理人際問題。  4.了解家庭的不同功能，認識促進家庭關係的方法，認識家庭暴力及處理方式。  5.了解網路交友與一般交友的差異、安全注意事項及自我保護的重要性。  6.評估與思考壓力帶來的健康問題。認識與善用紓壓及抗壓能力。  7.善用情緒調適技能，持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。  8.認識休閒活動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 | | | | | |
| 教學進度 | | 核心素養 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入/  跨領域(選填) |
| 週次 | 單元名稱 |
| 一 | 單元1  體型由我塑  第1章  體型覺醒 | 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。 | 1.能夠瞭解何謂健康體型。  2.對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 | 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。 |
| 二 | 單元1  體型由我塑  第1章  體型覺醒 | 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。 | 1.能夠瞭解何謂健康體型。  2.對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 | 【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。 |
| 三 | 單元1  體型由我塑  第2章  體型方程式 | 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。 | 1.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。  2.了解體型不良對健康造成的影響。 | 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。 |
| 四 | 單元1  體型由我塑  第2章  體型方程式 | 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。 | 1.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。  2.了解體型不良對健康造成的影響。 | 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。 |
| 五 | 單元1  體型由我塑  第3章  健康我最「型」 | 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。 | 1.了解如何達到健康體型。  2.能訂定出自己的健康體管理計畫。 | 上課參與 平時觀察 小組報告 |  |
| 六 | 單元1  體型由我塑  第3章  健康我最「型」 | 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。 | 1.了解如何達到健康體型。  2.能訂定出自己的健康體管理計畫。 | 上課參與 平時觀察 小組報告  活動學習單 |  |
| 七 | 單元2  人際新觀點  第1章  青春情誼 | 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。 | 1.了解提升人際關係的策略。  2.學習運用「我」訊息表達情緒。  3.認識衝突解決的原則。  4.運用不同方法處理人際問題。 | 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。 |
| 八 | 單元2  人際新觀點  第1章  青春情誼 | 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。 | 1.了解提升人際關係的策略。  2.學習運用「我」訊息表達情緒。  3.認識衝突解決的原則。  4.運用不同方法處理人際問題。 | 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。 |
| 九 | 單元2  人際新觀點  第2章  我們這一家 | 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。 | 1.了解家庭的不同功能。  2.認識促進家庭關係的方法。  3.參與增進家庭關係的活動。  4.了解發生衝突的解決方法。  5.認識家庭暴力及處理方式。 | 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）。 |
| 十 | 單元2  人際新觀點  第2章  我們這一家 | 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。 | 1.了解家庭的不同功能。  2.認識促進家庭關係的方法。  3.參與增進家庭關係的活動。  4.了解發生衝突的解決方法。  5.認識家庭暴力及處理方式。 | 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）。 |
| 十一 | 單元2  人際新觀點  第3章  雲端停看聽 | 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。 | 1.了解網路交友與一般交友的差異。  2.了解網路交友的安全注意事項。  3.認識網友見面的安全守則。  4.體認網友見面時自我保護的重要性。 | 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。 |
| 十二 | 單元2  人際新觀點  第3章  雲端停看聽 | 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。 | 1.了解網路交友與一般交友的差異。  2.了解網路交友的安全注意事項。  3.認識網友見面的安全守則。  4.體認網友見面時自我保護的重要性。 | 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。 |
| 十三 | 單元3  心情點播站  第1章  釋放壓力鍋 | 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。 | 1.評估與思考壓力帶來的健康問題。  2.認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。  3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。 | 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。 |
| 十四 | 單元3  心情點播站  第1章  釋放壓力鍋 | 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。 | 1.評估與思考壓力帶來的健康問題。  2.認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。  3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。 | 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。 |
| 十五 | 單元3  心情點播站  第2章  EQ「心」世界 | 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。 | 1.評估與思考情緒的影響與相關問題。  2.認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。  3.持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 | 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。 |
| 十六 | 單元3  心情點播站  第2章  EQ「心」世界 | 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。 | 1.評估與思考情緒的影響與相關問題。  2.認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。  3.持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 | 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。 |
| 十七 | 單元3  心情點播站  第3章  守住珍貴生命 | 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。 | 1.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。  2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 | 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。 |
| 十八 | 單元3  心情點播站  第3章  守住珍貴生命 | 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。 | 1.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。  2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 | 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。 |
| 十九 | 單元3  心情點播站  第4章  休閒「心」生活 | 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。 | 1.認識休閒活動的意涵與方法。  2.學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 | 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。 |
| 二十 | 單元3  心情點播站  第4章  休閒「心」生活 | 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。 | 1.認識休閒活動的意涵與方法。  2.學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 | 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。 |
| 二十一 | 單元3  心情點播站  第4章  休閒「心」生活 | 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。 | 1.認識休閒活動的意涵與方法。  2.學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 | 上課參與  小組討論  經驗分享 | 【生涯規劃】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 |

**南投縣日新國民中學113學年度領域學習課程計畫**

【第二學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域  /科目 | 健康與體育(健康) | 年級/班級 | 九年級，共 2 班 |
| 教師 | 黃晧塵 | 上課週/節數 | 每週 1 節， 18 週，共 18 節 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程目標:  1.學習評估社區安全潛在危機的方法，運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。  2.分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題。  3.體會人與環境是生命共同體的關係，進而建立積極的環保態度和行動。  4.了解綠色生活型態的意義，學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。  5.了解懷孕過程生理的變化及相關保健知識並養成同理與關懷的態度。  6.理解人生各個階段有不同的健康促進重點，體認不同階段所會遇到的健康問題。 | | | | | |
| 教學進度 | | 核心素養 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入/  跨領域(選填) |
| 週次 | 單元名稱 |
| 一 | 單元1  社區網絡拼圖  第1章  社區放大鏡 | 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。 | 1.學習評估社區安全潛在危機的方法。  2.理解社區安全相關守則與法令。  3.運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【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。 |
| 二 | 單元1  社區網絡拼圖  第1章  社區放大鏡 | 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。 | 1.學習評估社區安全潛在危機的方法。  2.理解社區安全相關守則與法令。  3.運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 | 上課參與 平時觀察  紙筆測驗 | 【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。 |
| 三 | 單元1  社區網絡拼圖  第2章  社區健康營造力 | 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。 | 1.理解社區健康營造定義與流程。  2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。  3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。 | 上課參與  經驗分享 | 【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。 |
| 四 | 單元1  社區網絡拼圖  第2章  社區健康營造力 | 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。 | 1.理解社區健康營造定義與流程。  2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。  3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【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。 |
| 五 | 單元1  社區網絡拼圖  第2章  社區健康營造力 | 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。 | 1.理解社區健康營造定義與流程。  2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。  3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【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。 |
| 六 | 單元2  翻轉護地球 第1章  環境大挑戰 | 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。 | 1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。  2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。  3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。  4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。 | 上課參與 小組討論 心得分享 | 【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。 |
| 七 | 單元2  翻轉護地球 第1章  環境大挑戰 | 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。 | 1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。  2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。  3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。  4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。 | 上課參與 小組討論 心得分享 | 【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。 |
| 八 | 單元2  翻轉護地球 第1章  環境大挑戰 | 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。 | 1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。  2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。  3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。  4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。 | 上課參與 小組討論 心得分享  紙筆測驗 | 【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。 |
| 九 | 單元2  翻轉護地球 第1章  環境大挑戰 | 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。 | 1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。  2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。  3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。  4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。 | 上課參與 經驗分享 紙筆測驗 | 【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。 |
| 十 | 單元2  翻轉護地球 第2章  綠活行動家 | 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。 | 1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。  2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。  3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。  4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。 | 上課參與 平時觀察  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。 |
| 十一 | 單元2  翻轉護地球 第2章  綠活行動家 | 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。 | 1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。  2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。  3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。  4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。 | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗 | 【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。 |
| 十二 | 單元2  翻轉護地球 第2章  綠活行動家 | 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。 | 1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。  2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。  3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。  4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。 | 上課參與 平時觀察 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。 |
| 十三 | 單元3  健康人生逗陣行  第1章  美妙新生命 | 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。 | 1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。  2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 | 上課參與 平時觀察  小組討論 |  |
| 十四 | 單元3  健康人生逗陣行  第1章  美妙新生命 | 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。 | 1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。  2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 | 上課參與  紙筆測驗 |  |
| 十五 | 單元3  健康人生逗陣行  第1章  美妙新生命 | 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。 | 1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。  2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 |  |
| 十六 | 單元3  健康人生逗陣行  第2章  樂活新旅程 | 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。 | 1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。  2.體認不同階段所會遇到的健康問題。 | 上課參與 平時觀察 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 |
| 十七 | 單元3  健康人生逗陣行  第2章  樂活新旅程 | 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。 | 1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。  2.體認不同階段所會遇到的健康問題。 | 上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享 | 【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 |
| 十八 | 單元3  健康人生逗陣行  第2章  樂活新旅程 | 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。 | 1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。  2.體認不同階段所會遇到的健康問題。 | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗 | 【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 |

註:

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。