

新北市私立醒吾高級中學附設國中部 115 學年度九年級第一學期部定課程計畫

設計者：蕭小玲

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育（健康教育） 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動

二、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復
依 115 學年度課程計畫備查格式及校內檢核規範辦理。	本計畫已由 114 學年度九年級健康教育原課程資料調整為 115 學年度第一學期格式，並整理為第 1 至第 21 週課程規劃；「六、素養導向教學規劃」依規範區分廠商教材／課綱資訊與教師自編或改編內容，並以紅字標示教師自編活動、補充資源、學習策略、評量方式、融入議題及備註。

三、學習節數：每週（1）節，實施（21）週，共（21）節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 ☐ B1 符號運用與溝通表達 ☐ B2 科技資訊與媒體素養 ☐ B3 藝術涵養與美感素養 ■ C1 道德實踐與公民意識 ■ C2 人際關係與團隊合作 ■ C3 多元文化與國際理解	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。 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，進而運用適當策略處理與解決問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康資源，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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，培育相互合作與和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，尊重並欣賞本土與國際體育與健康議題差異。

五、課程架構：

健康體位行家（身體意象、我型我塑、健康體位管理）→ 健康消費行家（飲食新趨勢、消費陷阱、健康消費好決定）→ 永續愛地球（環保問題、我的環保行動、健康社區）

六、素養導向教學規劃：

文字顏色標註規範：黑字為課程格式、課綱學習內容／學習表現、節數、廠商教材與課程主題；紅字為教師自編／改編活動、補充資源、學習策略、評量方式、融入議題及備註。

教學期程	學習內容	學習表現	單元／主題名稱與活動內容	節數	教學資源／學習策略	評量方式	融入議題	備註
第 1 週	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部分的「決策與批判」技能。	廠商教材／課程主題： 第一篇健康體位行家／第 1 章身體意象 廠商教材內容：認識身體意象，了解青少年對體型的看法可能受同儕、家人、社會文化與媒體影響。 教師自編／改編活動： 教師引導學生閱讀課本情境並以提問檢視自己的體型觀；搭配體型圖進行自我覺察，討論過度在意身體意象可能造成的身心影響。	1	廠商教材資源： 課本、身體意象與課程相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編身體意象自我檢核題、課堂討論提問單。	觀察、發表	生命教育：理解身體與心理等人的多元面向，培養適切自我觀。	未實施跨領域或跨科目協同教學。
第 2 週	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部分的「決策與批判」技能。	廠商教材／課程主題： 第一篇健康體位行家／第 1 章身體意象 廠商教材內容：建立健康體型觀，理解正向身體意象包含接受外型、多元審美與追求健康體型。 教師自編／改編活動： 教師以小華用餐情境引導學生討論身材評論對同儕的影響；小組討論如何以尊重語言互動並建立接納自己的觀念。	1	廠商教材資源： 課本、身體意象與課程相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編尊重身體界線與正向表達練習單。	觀察、發表	生命教育：培養自我接納與尊重他人的健康態度。	未實施跨領域或跨科目協同教學。
第 3 週	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	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。	廠商教材／課程主題： 第一篇健康體位行家／第 2 章我型我塑 廠商教材內容：理解健康體位判斷方法，認識 BMI、體脂肪與腰臀比。 教師自編／改編活動： 教師引導學生以身高體重資料進行 BMI 計算並對照判斷；補充體脂肪與腰臀比概念，提醒判斷健康體位不可只看外型。	1	廠商教材資源： 課本、課程相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編 BMI 計算紀錄表、健康體位判讀練習。	問答、觀察	生命教育：從身體與心理面向培養適切自我觀。	未實施跨領域或跨科目協同教學。

教學期程	學習內容	學習表現	單元／主題名稱與活動內容	節數	教學資源／學習策略	評量方式	融入議題	備註
第 4 週	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	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。	廠商教材／課程主題： 第一篇健康體位行家／第 2 章我型我塑 廠商教材內容：探討體位與健康關係，認識肥胖、體重過輕、厭食症與暴食症的健康影響。 教師自編／改編活動： 教師引導學生閱讀體位與健康案例，分析肥胖與過瘦對心血管、內分泌、骨骼與心理的影響；以飲食失調新聞進行批判思考。	1	廠商教材資源： 課本、課程相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編飲食失調案例分析單、健康風險整理表。	問答、觀察	生命教育：理解身心健康與自我價值的關聯。	未實施跨領域或跨科目協同教學。
第 5 週	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	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。 3b-IV-4 善用生活技能解決健康問題。	廠商教材／課程主題： 第一篇健康體位行家／第 3 章健康體位管理 廠商教材內容：認識常見減重方式風險，建立正確體位管理原則。 教師自編／改編活動： 教師引導學生破解單一食物、斷食、代餐、減肥藥品與生酮飲食等迷思；討論體位管理三步驟：了解體位、分析原因、找出合適方法。	1	廠商教材資源： 課本、課程相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編減重方式風險比較表、健康體位管理策略單。	觀察、問答	生命教育：思考健康選擇與自我照顧的意義。	未實施跨領域或跨科目協同教學。
第 6 週	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	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。 3b-IV-4 善用生活技能解決健康問題。	廠商教材／課程主題： 第一篇健康體位行家／第 3 章健康體位管理 廠商教材內容：運用飲食與運動策略打造健康體位，設計體位管理計畫。 教師自編／改編活動： 教師引導學生選擇運動套餐並記錄成果，計算運動消耗熱量；完成體位管理計畫書，包含確認體位、設定目標、訂定飲食及運動方式與執行記錄。	1	廠商教材資源： 課本、課程相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編體位管理計畫書、運動熱量計算練習。	觀察、問答	家庭教育：探討家庭消費與財物管理策略。 生命教育：培養適切自我觀。	未實施跨領域或跨科目協同教學。
第 7 週	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	廠商教材／課程主題： 第二篇健康消費行家／第 1 章飲食新趨勢 廠商教材內容：認識青春期營養、孕產期營養、哺乳營養與地中海飲食。 教師自編／改編活動： 教師引導學生記錄並分析一天飲食內容，對照每日飲食指南；分組討論孕產期與哺乳期的營養需求，判斷地中海飲食是否適合不同族群。	1	廠商教材資源： 課本、青春期及孕期飲食相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編一日飲食紀錄表、飲食指南對照學習單。	觀察、發表	家庭教育：探討家庭消費與飲食選擇。 生命教育：理解身心與健康照護。	第一次段考；未實施跨領域或跨科目協同教學。
第 8 週	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	廠商教材／課程主題： 第二篇健康消費行家／第 1 章飲食趨勢 廠商教材內容：認識銀髮族營養、生機飲食、基因改造食品與健康食品標示。 教師自編／改編活動： 教師引導學生討論銀髮族飲食問題與「三好一巧」原則；分析生機飲食隱憂，練習辨識基因改造食品與健康食品廣告迷思。	1	廠商教材資源： 課本、銀髮族營養、生機飲食、基因改造食品、健康食品相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編銀髮族飲食問題解決單、食品標示辨識任務。	問答、觀察	家庭教育：理解家庭飲食與消費選擇。 生命教育：培養健康照護與尊重多元生命階段。	未實施跨領域或跨科目協同教學。
第 9 週	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部分的「決策與批判」技能。	廠商教材／課程主題： 第二篇健康消費行家／第 2 章消費陷阱 廠商教材內容：認識影響消費行為的因素與常見消費陷阱。 教師自編／改編活動： 教師以網紅推薦、品牌迷思、神奇療效、低熱量天然標榜與促銷折扣為案例，引導學生回到實際需求進行理性判斷。	1	廠商教材資源： 課本、消費行為與消費陷阱相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編消費陷阱案例判讀單、理性消費檢核表。	觀察、分享	家庭教育：探討家庭消費與財務管理策略。 生命教育：培養健康決策與自主判斷。	未實施跨領域或跨科目協同教學。
第 10 週	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部分的「決策與批判」技能。	廠商教材／課程主題： 第二篇健康消費行家／第 2 章消費陷阱 廠商教材內容：進行媒體識讀，辨識不實健康訊息與廣告真相。 教師自編／改編活動： 教師引導學生查證「益生菌治療新冠肺炎」「優碘漱口預防新冠肺炎」等訊息；分組搜尋資料、追蹤來源並檢視廣告核准字號與藥物核准證字號。	1	廠商教材資源： 課本、媒體識讀與廣告真相相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編不實廣告查證任務、廣告真相批判表。	實作、觀察	家庭教育：強化健康消費與資訊判讀能力。 生命教育：培養批判思考與負責任的分享態度。	未實施跨領域或跨科目協同教學。
第 11 週	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-4 善用生活技能解決健康問題。	廠商教材／課程主題： 第二篇健康消費行家／第 3 章健康消費好決定 廠商教材內容：認識網路消費風險、消費者權利與義務。 教師自編／改編活動： 教師以後悔買球鞋與網路消費案例，引導學生分析交易安全、平台合法性、消費者八大權利與五大義務，並分享愉快與不愉快消費經驗。	1	廠商教材資源： 課本、網路消費、消費者權利與義務相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編消費經驗分析表、消費權益整理單。	觀察、分享	人權教育：理解利益衝突與正當程序，落實平等自由保障。	未實施跨領域或跨科目協同教學。
第 12 週	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-4 善用生活技能解決健康問題。	廠商教材／課程主題： 第二篇健康消費行家／第 3 章健康消費好決定 廠商教材內容：練習消費停看聽與消費糾紛處理。 教師自編／改編活動： 教師引導學生閱讀生活案例，練習購買前停下來想、看清楚標示、聽取專家師長意見；分組討論消費糾紛處理程序與調解方式。	1	廠商教材資源： 課本、消費案例與消費糾紛相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編消費停看聽決策單、消費糾紛處理流程圖。	觀察、問答、實作	人權教育：理解正當程序與公共規則。	未實施跨領域或跨科目協同教學。
第 13 週	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題的威脅感與嚴重性。	廠商教材／課程主題： 第三篇永續愛地球／第 1 章環保問題 廠商教材內容：認識全球暖化、空氣污染與 PM2.5 對健康的影響。 教師自編／改編活動： 教師引導學生討論全球暖化原因與生活影響，查詢所在地空氣	1	廠商教材資源： 課本、全球暖化、空氣污染相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編空氣品質查詢紀錄表、全球暖化生活行為檢核表。	觀察、實作、問答	環境教育：了解天然災害與人為因子對生活與健康的衝擊。 海洋教育：探討海洋與陸上環境、生活之關聯。	未實施跨領域或跨科目協同教學。

教學期程	學習內容	學習表現	單元／主題名稱與活動內容	節數	教學資源／學習策略	評量方式	融入議題	備註
第 14 週	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題的威脅感與嚴重性。	品質；分析 PM2.5 來源、空氣污染健康風險與個人防護行動。 廠商教材／課程主題： 第三篇永續愛地球／第 1 章環保問題 廠商教材內容：認識空氣污染指標、口罩使用時機、海洋垃圾與微塑膠危害。 教師自編／改編活動： 教師透過 PM2.5 動畫與空污旗案例說明空氣品質指標；介紹不同口罩使用時機，並以海洋垃圾案例討論微塑膠進入食物鏈的健康風險。	1	廠商教材資源： 課本、空氣污染對人體傷害、海洋垃圾與塑膠微粒相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編空污防護策略單、海洋垃圾議題討論單。	觀察、問答	環境教育：理解環境問題對健康與安全的影響。 海洋教育：了解海洋資源有限性並參與保護行動。	第二次段考；未實施跨領域或跨科目協同教學。
第 15 週	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題的威脅感與嚴重性。	廠商教材／課程主題： 第三篇永續愛地球／第 1 章環保問題 廠商教材內容：認識垃圾去向、垃圾減量 6R、水污染來源與危害。 教師自編／改編活動： 教師引導學生記錄一天製造的垃圾，思考垃圾減量 6R 做法；分組搜尋臺灣水污染新聞，分析水污染來源、危害與防治方式。	1	廠商教材資源： 課本、垃圾減量、水污染、塑膠微粒相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編垃圾紀錄表、水污染新聞查找與整理單。	觀察、問答、實作	環境教育：了解天然與人為因素對環境與健康的衝擊。 海洋教育：保護海洋環境與資源。	未實施跨領域或跨科目協同教學。
第 16 週	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	廠商教材／課程主題： 第三篇永續愛地球／第 2 章我的環保行動 廠商教材內容：認識減碳生活、碳足跡、環保標章與綠色消費。 教師自編／改編活動： 教師引導學生閱讀柯林減碳生活報導，討論碳足跡對環境與健康的影響；辨識環保標章並從家具家電案例判斷綠色產品。	1	廠商教材資源： 課本、節能減碳與綠色生活相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編碳足跡檢核表、環保標章辨識任務。	觀察、發表、實作	能源教育：認識能源議題，實踐節能減碳行動。	未實施跨領域或跨科目協同教學。
第 17 週	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	廠商教材／課程主題： 第三篇永續愛地球／第 2 章我的環保行動 廠商教材內容：實踐食、衣、住面向的綠色生活。 教師自編／改編活動： 教師引導學生分組設計低碳園遊會，討論食物選擇、盛裝方式、廚餘處理；再從衣物與居住習慣討論減少購買、舊衣再利用、節電節水等策略。	1	廠商教材資源： 課本、食衣住行綠生活相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編低碳園遊會企劃表、綠時尚行動表。	觀察、發表	能源教育：鼓勵他人一同實踐節能減碳。	未實施跨領域或跨科目協同教學。
第 18 週	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	廠商教材／課程主題： 第三篇永續愛地球／第 2 章我的環保行動 廠商教材內容：實踐行、育樂面向的綠色生活，完成綠生活宣言。 教師自編／改編活動： 教師引導學生統計全班上學交通方式並討論優缺點；分組討論育樂活動如何減少環境破壞，完成個人綠生活宣言與低碳生活檢核。	1	廠商教材資源： 課本、食衣住行綠生活相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編交通方式統計表、綠生活宣言卡。	觀察、發表	能源教育：實際參與並鼓勵他人實踐節能減碳。	未實施跨領域或跨科目協同教學。
第 19 週	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	4a-IV-1 運用適切健康資訊、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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導。	廠商教材／課程主題： 第三篇永續愛地球／第 3 章健康社區 廠商教材內容：認識社區環保健康問題、社區資源與共同參與。 教師自編／改編活動： 教師以蘭嶼十二籃手工皂、南機場幸福食物銀行案例，引導學生發現社區需求，分析可結合的人力、資源與激發民眾參與的方法。	1	廠商教材資源： 課本、社區環保與食物銀行相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編社區問題觀察單、社區資源盤點表。	觀察、分享	家庭教育：參與家庭與社區活動，善用社區資源。	未實施跨領域或跨科目協同教學。
第 20 週	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	4a-IV-1 運用適切健康資訊、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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導。	廠商教材／課程主題： 第三篇永續愛地球／第 3 章健康社區 廠商教材內容：發展社區環境改善與健康倡議計畫。 教師自編／改編活動： 教師引導學生找出居住社區環境問題，閱讀「廢墟變樹屋」與河川垃圾案例；分組提出倡議主張、對象、方法與執行計畫。	1	廠商教材資源： 課本、社區行動力與倡議計畫相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編社區倡議計畫表、環保尖兵行動單。	觀察、分享	家庭教育：分析家庭生活與社區的關係。 環境教育：了解永續發展意義與原則。	未實施跨領域或跨科目協同教學。
第 21 週	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	4a-IV-1 運用適切健康資訊、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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導。	廠商教材／課程主題： 第三篇永續愛地球／第 3 章健康社區 廠商教材內容：統整健康社區倡議，完成環保偵探與行動發表。 教師自編／改編活動： 教師引導學生分組發表環保倡議計畫，說明倡議對象、方法與預期成效；進行學期統整，反思個人小改變如何帶動社區健康環境。	1	廠商教材資源： 課本、社區行動力與倡議計畫相關資料、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教師自編期末行動發表檢核表、社區健康倡議反思單。	觀察、分享	家庭教育：參與社區相關活動。 環境教育：實踐永續發展與健康社區行動。	第三次段考／期末統整；未實施跨領域或跨科目協同教學。

七、本課程是否有校外人士協助教學：

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
無	無	☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他	無	無	無
說明	本課程未安排校外人士協助教學，全學期由授課教師依課程計畫實施。	無	無	無	無