臺北市 北安 國民中學

108學年度第 1 學期 九年級 健康與體育 領域 健康 課程計畫

教科書版本：翰林版第五冊

編撰教師：唐孝蘭

本學期學習目標

- (一) 認識家庭的形式與功能，以及了解如何面對家庭的變化，進而擁有一個健康的家庭。
- (二) 學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通與協調，並了解促進家人關係和諧的方法。
- (三) 認識家庭暴力可能造成的傷害與影響，以及面對家庭暴力時的危機處理。
- (四) 認識安全蔬果、有機農產品、基因改造食品、健康食品以及相關選購技巧。
- (五) 認識食品加工的方式，以及明瞭食品添加物的意義，並分析食品添加物的添加原因。
- (六) 了解食物中毒的原因、症狀及處理方式，以及應該如何烹調才是健康之道。
- (七) 認識何謂身體意象，並具備健康體型的概念。
- (八) 認識體重的定義、健康體重的評估以及不當減重可能對身體造成的影響，並學習計算屬於自己的每日熱量需求。
- (九) 學習建立良好的健康生活型態與維持健康體重，並訂定屬於自己的健康計畫。

本學期各單元內涵暨每週教學進度表

週次	單元活動主題 (每週進度)	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
1.	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1.認識「家」的概念以及多元家庭形式。 2.認識家庭所能提供的功能。	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。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【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。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1	1.問答:是否能認真回應教師的問題。 2.觀察:是否認真參與討論。	
2.	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1.認識家庭成員間的角色以及對家庭的貢獻。 2.了解家庭對個人的影響，並體認家庭所提供的功能。	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。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【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。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進	1	1.問答:是否能確實針對自己的家庭狀況來填寫活動。 2.觀察:是否認真參與討論。 3.實作:是否能確實針對自己與家人的相處關係來填寫。	

				家人感情。 【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。		
3	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1.認識在面對家庭變化時，應該具備的處理方法。 2.透過健康家庭應具備的特質介紹，讓學生了解自己家庭具備哪些特質。 3.利用「全家學習計畫書」活動增進家人間溝通機會，進而建立良好的溝通習慣。 4.藉由課程的學習，使家庭漸漸成為學習型家庭。	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。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【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。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1	1.問答:是否能認真回應教師的問題。 2.觀察:是否認真參與討論。 3.實作:是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。
4	第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧	1.了解家人的相處之道。 2.學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。 3.了解化解衝突的方法，並學習情緒管理技巧。	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】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】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】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【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:是否認真參與討論。 2.實作:是否能認真填寫活動。
5	第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧	1.了解家人的相處之道。 2.學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。	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】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】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】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-5 參與策劃	1	1.觀察:是否認真參與討論。 2.實作:是否能認真填寫活動。 3.觀察:是否認真發表「溝通表達練習題」活動的答案。

				家人共同參與的活動，增進家人感情。		
6	第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧	學習增進家人關係的方法，並確實落實於日常生活中。	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】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】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】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【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：是否認真參與討論。 2.問答：是否能說出如何增進家人感情的方式。
7	第一篇家和萬事興 (第一次段考) 第3章預防家庭暴力	1.認識家庭暴力。 2.認識家庭暴力的影響與迷思。	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。 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。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】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。 【性別平等教育】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【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：是否認真參與討論。 2.問答：是否能正確說出家暴的迷思與事實。
8	第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力	1.了解面對家庭暴力的應變原則。 2.認識社會支援機構。	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。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情	1	問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。

第一次段考

			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。	緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【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。		
9	第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力	1.了解面對家庭暴力的應變原則。 2.了解如何走出家暴的陰霾。	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】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】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。 【性別平等教育】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【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.問答:能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。 2.觀察:是否認真參與「社會新聞事件簿」活動的討論，並踴躍發言。
10	第二篇飲食情報站 第1章飲食新浪潮	1.認識安全蔬果，並了解蔬果安全採收期的重要。 2.學習安全蔬果的選購與處理訣竅。 3.認識有機農產品以及相關選購技巧。 4.認識市面上基因改造食品及其標示。	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。	【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	1	1.觀察:認真聽講並熱烈參與討論。 2.問答:是否能說出政府核可的有機農產品驗證機構。 3.實作:能夠辨別基因改造食品標章。 4.觀察:學會基因

						改造食品的選購方式。
11	第二篇飲食情報站 第1章飲食新浪潮	1.學習健康食品的選購技巧。 2.能分辨食品廣告的真實性。 3.學習消費糾紛的處理方式。	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。	【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	1	1.觀察:認真參與課程學習。 2.實作:詳細填寫活動內容。
12	第二篇飲食情報站 第2章食品加工面面觀	1.建立學生重視在購買包裝食品前觀察食品標示內容的概念，並學習觀察的技巧。 2.認識食品加工的方式及其目的。 3.認識食品添加物。	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】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【海洋教育】 5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】 5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。	1	1.觀察:對於食品加工方法之了解。 2.觀察:對於食品添加物之了解。 3.實作:學生是否會看包裝食品之標示。
13	第二篇飲食情報站 第2章食品加工面面觀	1.認識食品添加物及其目的。 2.認識正確及聰明的加工食品選購技巧。	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】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【海洋教育】 5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】 5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。	1	1.觀察:對於食品添加物之了解。 2.實作:學生是否會看包裝食品之標示。 3.實作:學生是否能認真調查。
14	第二篇飲食情報站 (第二次段考) 第3章吃得安心與健康	1.了解食物中毒的原因與症狀。 2.了解食物中毒的處理以及預防方式。	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】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安	1	1.觀察:認真參與討論。 2.實作:用心蒐集並分析資料。 第二次段考

			的選擇。	全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】 1-4-3 表現良好的飲食行為。 【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。 【海洋教育】 5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】 5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。		
15	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	1.學習預防食物中毒的方法。 2.認識食物最佳的烹調方式。	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】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】 1-4-3 表現良好的飲食行為。 【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。 【海洋教育】 5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】 5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。	1	1.觀察:認真參與討論。 2.實作:是否能確實針對自己就讀學校的廚房進行調查與記錄。
16	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	1.認識食物最佳的烹調方式。 2.認識調味品種類和功能。	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】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】 1-4-3 表現良好	1	1.觀察:學生是否能熱烈參與討論。 2.實作:是否能確實填寫活動。 3.觀察:學生踴躍發言的程度。 4.實作:學生正確選擇適當適量的調味品。

				<p>的飲食行為。</p> <p>【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。</p> <p>【海洋教育】 5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。</p> <p>【海洋教育】 5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。</p>		
17	第三篇健康無負擔 第1章身體意象	<p>1.認識正確的身體意象。</p> <p>2.認識身體意象的形成因素。</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>【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	1	<p>1.觀察：是否能認真填寫活動「我的體型觀」之結果及是否熱烈參與討論。</p> <p>2.問答：是否能說出正確的身體意象。</p> <p>3.問答：是否能說出身體意象的形成因素。</p>
18	第三篇健康無負擔 第1章身體意象	認識瘦身美容廣告可能隱藏的陷阱。	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>【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	1	<p>1.觀察：是否能認真參與討論。</p> <p>2.問答：是否能說出廣告中隱藏的陷阱。</p>
19	第三篇健康無負擔 第2章健康體重	<p>1.認識健康體重的評估。</p> <p>2.認識標準體重計算方式以及腰臀比。</p> <p>3.認識不當減重的方式與影響。</p> <p>4.認識偏差的減重方式，例如：厭食症和暴食症。</p> <p>5.認識如何計算每日的熱量需求。</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>【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	1	<p>1.觀察：是否能認真參與討論。</p> <p>2.問答：能說出正確的減重方式。</p>
20	第三篇健康無負擔 第3章維持健康體重	<p>1.認識維持健康體重的意義。</p> <p>2.檢視自己的生活型態。</p> <p>3.認識維持健康體重的方法。</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>【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	1	觀察：是否能熱烈參與討論。

21	<p>第三篇健康無負擔 (第三次段考) 第3章維持健康體重</p>	<p>1.了解現代青少年不良的生活習慣，及其對健康的影響。 2.檢視自己的生活型態。 3.學習訂定健康計畫來改善自己飲食、運動，或其他生活習慣。</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>【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p>	1	<p>1.觀察:是否能熱烈參與討論。 2.觀察:學生踴躍發言的程度。 3.實作:擬定健康計畫。</p>	<p>第三次段考</p>
----	---	--	--	--	---	---	--------------

臺北市 北安 國民中學

108學年度第 2 學期 九 年級 健康與體育 領域 健康 課程計畫

教科書版本：翰林版第六冊

編撰教師：唐孝蘭

本學期學習目標

- (一) 認識校園霸凌及預防之道，並了解使用網路的安全注意事項。
- (二) 了解交通安全的重要，並實際落實於生活中。
- (三) 探討工作場所常發生的事故傷害，以及關心家人職場安全，並藉由了解自我興趣及價值觀，探究就業市場之需求與就業環境，進一步培養並提升自我能力和就業競爭力。
- (四) 了解空氣污染的來源、危害及防治方法。
- (五) 了解垃圾污染的嚴重性及垃圾污染的防治方法，並了解垃圾的處理方式，養成珍惜資源、愛護地球的生活習慣。
- (六) 了解節能減碳的重要性，並落實於生活中。
- (七) 了解社區的轉變，並思考解決的方式。
- (八) 了解如何運用「社區健康營造」的策略，提升社區的居住品質，讓環境更美好。

本學期各單元內涵暨每週教學進度表

週次	單元活動主題 (每週進度)	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
1.	第一篇安全生活體驗 第1章現代人身安全	1.認識霸凌的種類。 2.了解被霸凌者的身心影響及霸凌者的身心發展。 3.學會該如何面對及處理校園勒索、暴力。	5-3-1 評估日常生活的安全性,並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答:是否能說出霸凌的種類。 2.觀察:是否能獨立思考且處理危機,並能熱烈參與討論並知道面臨校園暴力事件時的處理方式。	
2.	第一篇安全生活體驗 第1章現代人身安全	1.知道網路上所隱藏的危機,並加以防範。 2.學會戲水安全的守則,並實際運用於生活中。	5-3-1 評估日常生活的安全性,並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答:能說出網路世界潛伏的危機。 2.觀察:熱烈參與討論,並能說出自身或他人的切身經驗。 3.問答 能說出戲水安全守則。	
3	第一篇安全生活體驗 第1章現代人身安全	1.學會遇上危險時,可以用身上的物品攻擊對方,保護自己。 2.學會避免讓自己處在危險的環境中。 3.學習預防危險的方式。 4.認識急難救助單位,並學會尋求協助。	5-3-1 評估日常生活的安全性,並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答:能說出遇上危險時應該怎麼處理以及如何避免危險。 2.實作:蒐集社會上現有的急難救助單位,或社會福利機構之相關資料。	
4	第一篇安全生活體驗 第2章交通安全	1.了解行人、自行車、汽車之走路安全。 2.了解行人之走路安全與規定。	5-3-1 評估日常生活的安全性,並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.觀察:是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作:能確實記錄上學途中的各項重點。	
5	第一篇安全生活體驗 第2章交通安全	1.了解自行車安全。 2.學會自行車安全帽挑選及安全檢查。 3.養成遵守交通規則的良好習慣。	5-3-1 評估日常生活的安全性,並討論社會對促進個人及他人安全	【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答:說出騎自行車的正確交通規則。 2.觀察:用心參與、踴躍發言。 3.觀察:是否能夠熱烈的參與討	

週次	單元活動主題 (每週進度)	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			的影響。			論。	
6	第一篇安全生活體驗 第3章職場安全	1.認識常見職業傷害內容,並培養職業安全概念。 2.認識常見的職業傷害內容,並培養職業安全概念。 3.了解職業安全的重要。	5-3-1 評估日常生活的安全性,並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答:能說出如何關心家人的職業健康? 2.觀察:能熱烈的參與討論。 3.問答:能說出如何預防職業傷害。 4.問答:能說出如何保障職業安全。	
7	第一篇安全生活體驗 第3章職場安全	1.學會職業安全的注意事項,並落實於生活中。 2.主動關懷家人工作健康。 3.找出自己的志向。	5-3-1 評估日常生活的安全性,並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答:能說出職業安全的注意事項。 2.觀察:會主動關懷家人工作健康情形。 3.實作:確實執行「家人職業安全行動計畫」。並記錄在「我的行動計畫」中。	
8	第二篇愛護我們的地球 第1章息息相關話空氣	1.了解空氣污染的來源包括天然污染源和人為污染源。 2.認識空氣污染對人體和環境的危害。	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的行動方案與法規。	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】 3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【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	觀察:從發言中發現學生對於空氣污染成因的了解程度。	

週次	單元活動主題 (每週進度)	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
9	第二篇愛護我們的地球 第1章息息相關話空氣	1.了解氣象報告中空氣汙染指標的意義。 2.知道防制空氣汙染的行為,並願意從日常生活中由自己做起。	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。	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】 3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【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.實作:記錄並分析空氣汙染事件,勾選自己已做到之環保行為。 2.實作:實際記錄建造健康環境的個人行動方案,並且努力達成。	九年級段考
10	第二篇愛護我們的地球 第2章拒絕垃圾汙染	1.明白臺灣地區中每人每天的垃圾量。 2.了解大量垃圾對我們居住環境會造成哪些危機。 3.認識垃圾的處理方法。	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。	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】 3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。	1	1.觀察:讓學生踴躍發言,並從中了解學生對垃圾問題的體認。 2.實作:能清楚說出戲劇中浪費資源、製造垃圾之處。	

週次	單元活動主題 (每週進度)	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				【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。			
11	第二篇愛護我們的地球 第2章拒絕垃圾污染	1.認識垃圾的處理方法。 2.切實執行環保行動生活守則。	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。	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】 3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【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	觀察：確實於日常生活中，做到垃圾減量。	
12	第二篇愛護我們的地球 第3章節能減碳捍衛地球	1.了解為什麼要「節能」。 2.了解為什麼要「減碳」。 3.認識碳足跡。	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。	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】 3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動	1	1.觀察：確實於日常生活中，做到節約能源。 2.觀察：確實於日常生活中，做到減少碳排放量。 3.觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對於「碳足跡」的體認。	

週次	單元活動主題 (每週進度)	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				計畫。 【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【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。			
13	第二篇愛護我們的地球 第3章節能減碳捍衛地球	1.學會什麼是「綠色生活」，並實踐於生活中。 2.學會食、衣、住、行、育樂中該怎麼做到節能減碳。 3.將綠色生活落實於生活中。	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的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】 3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【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：確實於生活中實踐綠色生活。 2.觀察：確實於日常生活中做到節能減碳。	
14	第三篇打造健康社區 第1章健康社區面面觀	1.了解社區的轉變。 2.學習健康社區推動的技巧。	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。	【人權教育】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】 2-4-2 認識各種	1	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。	會考

週次	單元活動主題 (每週進度)	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			規。	<p>人權與日常生活的關係。</p> <p>【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p> <p>【家政教育】 3-3-4 認識並能運用社區資源。</p> <p>【環境教育】 4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。</p> <p>【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。</p> <p>【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。</p> <p>【環境教育】 5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。</p> <p>【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。</p>			
15	第三篇打造健康社區 第1章健康社區面面觀	學習健康社區推動的技巧。	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>【人權教育】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。</p> <p>【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p> <p>【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p> <p>【家政教育】 3-3-4 認識並能運用社區資</p>	1	1.觀察:認真聽講並熱烈參與討論。	會考後課程

週次	單元活動主題 (每週進度)	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				源。 【環境教育】 4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】 5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。 【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。			
16	第三篇打造健康社區 第2章營造社區健康	1.認識社區健康營造策略。 2.了解經營社區健康的意義與做法。	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。	【人權教育】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】 3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】 4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之	1	1.問答:能具體說出社區健康營造策略。 2.觀察:積極參與討論。 3.問答:能具體說出永續經營社區健康的方式。 4.觀察:積極進行「思考與行動」的問題討論。	會考後課程

週次	單元活動主題 (每週進度)	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				環境保護行動計畫。 【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】 5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。 【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。			
17	第三篇打造健康社區 第2章營造社區健康	1.了解社區健康關懷計畫的擬定步驟。 2.學習社區健康關懷計畫的製作。	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。	【人權教育】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】 3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】 4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】 4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】 5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】 5-4-3 能與同儕	1	1.問答:能具體說出社區健康關懷計畫的擬定步驟。 2.實作:是否用心擬定社區健康關懷計畫。	會考後課程

週次	單元活動主題 (每週進度)	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。 【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。			
18							會考後課程 6/14 暫定畢業典禮