

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 114 學年度 九 年級第 2 學期 部定 課程計畫 設計者：梁雅映

一、課程類別：

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

10. ☐ 閩南語文 11. ☐ 客家語文 12. ☐ 原住民族語文：____ 族 13. ☐ 新住民語文：____ 語 14. ☐ 臺灣手語

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

🔗 上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆ 本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

⦿ 當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

三、學習節數：每週(1)節，實施(18)週，共(18)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	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。

□ 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-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-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。
--	---

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

六、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		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
	學習表現	學習內容							
第一週 02/09~02/13 (1/21~1/23)	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題	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。	單元一 社區網絡拼圖 第 1 章 社區放大鏡 活動內容： 【安全教育】 1.引導學生思考社區安全跟自身	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.生活化學習，將所學與生活經驗連結，培養健康決策能力。	上課參與 平時觀察 活動學習單 經驗分享	【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	原訂第 2 學期開學日為 2/11(三)，適逢 2/14(六)至 2/22(日)為除夕及春節假

	所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	安全是否有關連，並討論班上安全問題的經驗以及社區的健康與個人的健康相互影響，也是共同的責任。 2.說明社區診斷的重點是透過數據，找出問題並分析成因。			2.社區環境探索，實地走訪社區周邊，製作「社區安全／危險地圖」，記錄交通要道、死角、破損設施等。		生事故的原因。	期，調整2/11、12及13（開學第1週）為放假日，並於1/21、22及23補行上課。
第二週 02/16~02/20 (春節假期)									
第三週 02/23~02/27	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力 活動內容： 1.引導學生了解社區健康與個人健康的關聯。說明社區健康營造的定義並講解它與社區總體營造的關係。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 網路瀏覽設備	1.生活化學習，將所學與生活經驗連結，培養健康決策能力。實際參與社區安全行動的過程與成果，如：照片、紀錄	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	【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。	2/23 實際開學 2/27 和平紀念日調整放假日 「校園防毒守門員」入班宣導。

			組討論，思考各項社區健康資源。			否展現對社區的關心，並能反思自我在其中的角色與責任。			
第五週 03/09~03/13	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力 活動內容: 1.介紹如何搭配各項資源與生活技能為社區健康營造步驟加分。 2.透過南九的一封信卡，引導學生知曉可透過參與社區健康活動及他人的經驗，降低社區營造的困難度，同時提升自信度。 【環境教育】 3.進行 JUST DO IT 「社區營造你我他」，練習蒐集周遭的社區健康營造活動與他人的經驗談。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 網路瀏覽設備	1.生活化學習，將所學與生活經驗連結，培養健康決策能力。實際參與社區安全行動的過程與成果，如：照片、紀錄單、反饋問卷。 2.反思與學習歷程，是否展現對社區的關心，並能反思自我在其中的角色與責任。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	【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。	

第六週 03/16~03/20	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 活動內容： 1.說明全球氣候變遷的原因，並播放影片，讓學生了解氣候變遷的各種原因和影響。講解氣候變遷原因很複雜，但人們對地球資源的掠奪與汙染，是重要成因之一。 【環境教育】 2.提醒學生自我覺察環境汙染造成的全球問題，並與學生討論人類對地球產生的傷害。 3.說明環境問題已無國界或地域之分，環境汙染的後果必須由全球人類來共同負擔，不應置身事外。 4.播放+-二度 C 之影片，讓學生了解全球暖化帶來的危害。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.探究式學習，從問題出發，如： 「如果地球再被污染10年，我們還能住在這裡嗎？」引導學生思考並主動尋找答案，了解環境汙染對健康與生活的影響。 2.反思與自我評量，鼓勵學生檢視自己生活中可能的有那些習慣、行為影響環境汙染。	上課參與 平時觀察 態度檢核 活動學習單 經驗分享	【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。	
第七週 03/23~03/27	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.探究式學習，從問題出發，如： 「如果地球	上課參與 平時觀察 態度檢核 活動學習單	【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。	

	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		活動內容： 1.觀賞影片，藉由影片知道臺灣地形多變，然而臺灣環境現況卻有很多問題，引導學生討論現有的環境汙染問題，並介紹導演齊柏林。 2.說明臺灣水汙染的嚴重性，水源會因汙染物未經妥善處理排入而汙染。人類若長期飲用汙水將危害健康。 【海洋教育】 3.進行「水汙染實驗」體驗活動，引導學生思考大家都想選擇「可食用」的飲料喝，有沒有想過水從何而來？有沒有受到汙染？ 4.請學生收集水汙染相關新聞和減少水汙染方法，請學生進行分享。			再被汙染10年，我們還能住在這裡嗎？」引導學生思考並主動尋找答案，了解環境汙染對健康與生活的影響。 2.反思與自我評量，鼓勵學生檢視自己生活中可能的有那些習慣、行為影響環境汙染。	經驗分享	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。	
第八週 03/30~04/03	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 活動內容： 【環境教育】 1.觀賞影片，說明臺灣人為的空汙來源。空氣汙染看不到，但	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.探究式學習，從問題出發，如：「如果地球再被汙染10年，我們還能住在這裡嗎？」引導	上課參與 平時觀察 態度檢核 活動學習單 經驗分享	【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。	4/1-2 段考(七八年級) 4/3 兒童節調整放假

	能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		聞得到，對身體危害很嚴重，會對心、肺、腦產生傷害。 2.說明各種預防空氣汙染危害的方法與防護裝備。 3.引導學生思考噪音是什麼，說明噪音就是聽了會讓人感到不舒適的聲音，像是太大聲或不規律的聲音等，但噪音是主觀的，會隨著心理狀態而有所不同。 4.噪音汙染程度有客觀測量指標，以音量計來測量聲音強度，單位為分貝。 5.許多人習慣透過耳機聽音樂，若時間太長再加上高分貝刺激，容易導致聽力受損，進而提醒學生思考各種傷害聽力的行為。			學生思考並主動尋找答案，了解環境汙染對健康與生活的影響。 2.反思與自我評量，鼓勵學生檢視自己生活中可能的有那些習慣、行為影響環境汙染。			
第九週 04/06~04/10	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 活動內容： 【環境教育】 1.每人每日製造的垃圾量很多，垃圾不但占用大量土地，還汙染水源、大氣、土壤，危害農	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.探究式學習，從問題出發，如：「如果地球再被汙染10年，我們還能住在這裡嗎？」引導學生思考並	上課參與 平時觀察 態度檢核 活動學習單 經驗分享	【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。	4/6 民族掃墓節調整放假

	能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		業生態，影響環境衛生、傳播疾病，甚至對生態系統和人類健康造成危害。 2.強調生活常見的垃圾以「塑膠」製品最令人困擾，因為塑膠百年不會「分解」，只會「裂解」，它會一直碎裂到肉眼看不見但不會消失，於是塑膠微粒就有可能經由食物鏈，再度回到人類身上產生危害。 3.引導思考身為罪魁禍首的人類該如何解決垃圾汙染問題。 4.說明「垃圾減量 6R 原則」，並讓學生思考如何實踐於生活，			主動尋找答案，了解環境汙染對健康與生活的影響。 2.反思與自我評量，鼓勵學生檢視自己生活中可能的有那些習慣、行為影響環境汙染。			
第十週 04/13~04/17	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家 活動內容: 1.強調環境賀爾蒙的危害。說明現代人無法避免因此要從生活中落實環保有關的行為或習慣，即可稱為「綠色生活」，簡稱「綠活」。 【環境教育】 2.強調飲食行動也能愛地球的概	1	教科書 習作 投影片 教學影片	擬定行動方案，設計簡單可行的行動方案，如：校園減塑、淨灘計畫、節能倡議等，培養愛護地球與資源永續的態度。	上課參與 平時觀察 活動學習單 小組討論 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。	

	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。		念。 3.說明每天要穿的衣物也能融入綠色行動，從衣物的選購、清洗和丟棄等行為都可運用環保概念來執行。						
第十一週 04/20~04/24	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家 活動內容： 【環境教育】 1.強調「住」的好節能可先看懂水、電費帳單開始。可發給各組水、電費帳單，並教他們如何看懂帳單中的資訊。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	擬定行動方案，設計簡單可行的行動方案，如：校園減塑、淨灘計畫、節能倡議等，培養愛護地球與資源永續的態度。	上課參與 平時觀察 活動學習單 小組討論 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。	4/21-22 國九模考 4/23-24 九年級畢業考

	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。		2.選擇低碳排放量的交通工具，可減少能源使用降低環境污染。						
第十二週 04/27~05/01	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家 活動內容: 1.說明育樂能融入綠活行動的各種方法，從食、住、育樂、行、購介紹，出門玩樂同時，也能同時愛地球。 【環境教育】 2.強調保衛地球人人有責，分組	1	教科書 習作 投影片 教學影片	擬定行動方案，設計簡單可行的行動方案，如: 校園減塑、淨灘計畫、節能倡議等，培養愛護地球與資源永續的態度。	上課參與 平時觀察 活動學習單 小組討論 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。	5/1 勞動節

	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。		選擇課本中一項綠活行動原則，並演出兩分鐘內的生活中如何落實綠活行動的情境劇。 3.說明「世界地球日」的由來。						
第十三週 05/04~05/08	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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-2 自主思考健康問題	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命 活動內容： 1.可先複習過去學過關於生長跟發育的概念。 2.說明成功受孕的條件須具備三個條件：排卵、受精與著床。 並解說驗孕的原理。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.多媒體導入與情感共鳴，播放懷孕過程、胎兒成長動畫或紀錄片，幫助學生理解每個階段的變化與神奇。	上課參與 平時觀察 經驗分享		

	所造成的威脅感與嚴重性。		3.說明生命列車相關內容及懷孕期間的不適症狀。引導學生思考，這些症狀會為生活帶來哪些影響？介紹懷孕期間的健康照護要點。			2.家庭合作策略，訪問媽媽或照顧者，請他們分享懷孕的回憶與故事，並記錄。			
第十四週 05/11~05/15	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程 活動內容： 1.說明到了青春階段就應該要開始對自己的健康負起責任。複習生活技能的內涵。 【生命教育】 2.講解成年期健康要點，大部分的人會在此階段建立自己的家庭，此階段能夠好好平衡事業、健康以及家庭發展，可以為將來的老年生活奠定良好的基礎。 3.說明職業傷害與職業病定義及危害因子類別。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	生活化學習，將所學與生活經驗連結，培養健康決策能力。	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。	5/12-13 段考 (七八年級) 5/16 教育會考
第十五週 05/18~05/22	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	主題：快樂運動少傷害 第一節：知道自己能做什麼，建立安全運動觀念	1	投影片 教學影片	生活化學習，將所學與生活經驗連結，培養健康決策能力。	上課參與 平時觀察 經驗分享		5/17 教育會考

	行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。		1. 認識自身身體狀況：最近是否疲勞、睡眠不足、感冒、疼痛等，為何會影響運動安全。 2. 運動前必做的「自我評估」：觀察心跳、呼吸狀況、舊傷是否穩定。 3. 熱身的目的：提升肌肉溫度、增加關節活動度、降低受傷率（舉例如慢跑 3 分鐘 + 動態伸展）。 4. 常見運動傷害介紹：扭傷、肌肉拉傷、肌腱發炎、過度使用傷害，並簡單說明為何會發生。						
第十六週 05/25~05/29	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	主題：快樂運動少傷害 第二節：提升運動品質，讓身體更有效率不受傷 1. 漸進式訓練原則：每週增加 5-10% 的時間或次數，避免突然加量導致肌肉、關節負擔過大。 2. 運動配備選擇：鞋子避震、能吸汗的衣物、固定	1	投影片 教學影片	生活化學 習，將所學與生活經驗連結，培養健康決策能力。	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享		

			護具的用途，避免因器材不適合而受傷。						
第十七週 06/01~06/05	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	主題：快樂運動少傷害 第三節：懂得恢復，才不會越運動越累、越練越痛 - 睡眠對運動的影響：肌肉修復、能量補充、荷爾蒙平衡都需要良好睡眠。 - 補充水分與電解質：流汗後失去的不只有水，還有鈉鉀鎂，簡單補充原則與食物來源。 - 運動後營養：蛋白質修復肌肉、碳水補充能量，舉例簡單餐點（牛奶＋香蕉、全麥三明治等）。	1	投影片 教學影片	生活化學習，將所學與生活經驗連結，培養健康決策能力。	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享		
第十八週 06/08~06/12	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	主題：快樂運動少傷害 第四節：讓運動變成習慣，並在受傷時懂得保護自己 建立可長期維持的運動計畫：設定 SMART 目標（具體、可測量、可達	1	投影片 教學影片	生活化學習，將所學與生活經驗連結，培養健康決策能力。	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享		

			成、有相關性、有時限)。 2. 常見的輕微運動傷害處理：PEACE&LOVE 原則 3. 何時需要看醫生？辨識危險訊號，如劇烈疼痛、腫脹、無法承重、動作受限等。 4. 心理層面的支持：如何克服三天熱度、找運動夥伴、設定獎勵，讓運動變得更有動力與樂趣。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

七、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

☐ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：

☒ 有，全學年實施

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
114 學年度下學期	➤ 新北市政府教育局「校園防毒守門員」入班宣導。 ➤ 依據行政院新世代反毒行動綱領 2.0 及教育局 113 年防制學生藥物濫用校園宣講實施計畫辦理。	☒ 簡報 蒐集近年新興毒品流行案例與政府反毒作為宣導政策。 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟	➤ 新興濫用藥物特色介紹： ● 多樣化的偽裝。 ● 多種成分混用。 ● 組織性行銷。 ➤ 瞭解自己獨特的優勢劣勢，擬定屬於自己的「防毒頑張」。 ➤ 反毒說書人(以桌遊遊戲化方式進行特定情境下人我感受的體驗)：	➤ 使學生知曉新興濫用藥物特色 ➤ 讓學生設計一種獨特的防毒頑張。 ➤ 桌遊化：社會領域公民部分人我觀察與互動。 ➤ 本案為教育部年度督考訪視重要指標。	協助同學分組、搶答、桌遊規則說明與學習單回收。

		■其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： 卡牌、氣球、搶答鈴、學習單。	1. 透過圖板题目的解讀活動，增加對生活中潛藏毒害的情境認識。 2. 透過卡片的選擇活動，提升自我覺察的能力與對人我差異的理解。	➤ 建議宣導時間： 115 年 3 月底_第一次段考後起迄 4 月中(6 月底成效報局核備)。	
--	--	---	--	--	--

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致