

## 新北市欽賢國民中學 114 學年度九年級第 1 學期 部定課程計畫 設計者：李文勳

### 1、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

### 2、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。

### 3、學習節數：每週( 1 )節，實施( 21 )週，共( 21 )節。

### 4、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/>A1 身心素質與自我精進</li> <li><input type="checkbox"/>A2 系統思考與解決問題</li> <li><input type="checkbox"/>A3 規劃執行與創新應變</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>B1 符號運用與溝通表達</li> <li><input type="checkbox"/>B2 科技資訊與媒體素養</li> <li><input type="checkbox"/>B3 藝術涵養與美感素養</li> <li><input type="checkbox"/>C1 道德實踐與公民意識</li> <li><input type="checkbox"/>C2 人際關係與團隊合作</li> </ul>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>

5、課程架構：

第五冊健康

第一單元 身體密碼面面觀	第一章 鏡中自我大不同 第二章 身體數字大解密 第三章 成為更好的自己
第二單元 飲食消費新趨勢	第一章 健康飲食趨勢 第二章 「食」事求「識」
第三單元 快樂人生開步走	第一章 與情緒過招 第二章 與壓力同行 第三章 身心健康不迷惘

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 9/01- 9/05	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	第1章鏡中自我大不同 1. 心中的完美——藉由每學期身高體重的檢查，引導學生思考自己對於身體	1	1. 電腦、教學簡報、影音檔。	1. 圖像記憶策略，圖解整合	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

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							
	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	的看法，進而了解身體意象的意義和影響力。 2. 像隨心變——透過課文中主角的故事情境，讓學生省思自己成長過程中對於自我整體外在的滿意度，了解個人對於外在樣貌的看法會隨個人成長及時間演變而改變，並從兩位學生對於同一事件卻有不同的看法中，讓學生知道有些人不在意別人的看法，但有些人反而是很在意的，會希望在他人面前保持完美的形象。引導學生了解在自我統合的過程中，對於自己的看法是動態且隨時可能調整和改變的。		2. 學習活動單。	重要概念。 2. 筆記重點摘要課程內容。 3. 思考與表達學習策略。		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。	請授課鐘點費) 1、 協同科目： _____ 2、 協同節數： _____
第二週 9/08- 9/12	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	第1章鏡中自我大不同 1. 影響身體意象的主因——可讓學生透過自我和朋友共同檢視對於體型的	1	1. 電腦、教學簡報、影音檔。	1. 圖像記憶策略，圖解整合	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

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							
	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	看法，覺察影響自我意象來自不同的因素。藉由不同情境了解家人親友、同儕、社會文化、媒體等因素如何影響自我的身體意象。		2. 學習活動單。	重要概念。 2. 筆記重點摘要課程內容。 3. 思考與表達學習策略。		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。	請授課鐘點費) 3、 協同科目： _____ 4、 協同節數： _____
第三週 9/15- 9/19	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	第1章鏡中自我大不同 1. 眼見不為憑——透過解析不同情境中，媒體可能造成的迷思，進而在接收媒體資訊時，能夠自我提問與判斷。 2. 突破困境——透過情境讓學生以批判性思考來反思，並建立健康的看法，鼓勵學生接納自己、明辨媒體資訊，更健康的看待自己。	1	1. 電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 學習活動單。	1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2. 筆記重點摘要課程內容。 3. 思考與表達學習策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 5、 協同科目： _____ 6、 協同節數： _____

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							
								性，培養適切的自我觀。	
第四週 9/22- 9/26	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	第2章身體數字大解密 1. 健康數據放大鏡——藉由不同的年齡情境，說明體重在生理變化代表的意義。 2. 健康數據 Part1「BMI」(身體質量指數——透過橋樑五個學期的BMI，了解身體質量指數(BMI)的計算方式及意義。 3. 健康數據 Part2「體脂肪率」——透過兩位身高和體重相同，但體脂肪卻不同的人，了解體脂肪代表的意義、測量方式與健康標準。 4. 健康數據 Part3「腰臀比」——透過腰圍、臀圍測量與腰臀比計算，了解體脂肪會因堆疊位置不同	1	1. 電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 計算機、體脂計、皮尺。 3. 蒐集關於體重、身體質量指數(BMI)、體脂肪與理想體重的相關資料。 4. 單元學習活動單。	1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2. 筆記重點摘要課程內容。 3. 思考與表達學習策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯J12發展及評估生涯決定的策略。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 7、 協同科目： _____ 8、 協同節數： _____

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							
			而對健康造成不同的威脅。						
第五週 9/29- 10/03	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	第2章身體數字大解密 1. 過重？過輕？影響健康——探討健康體位管理的意義，了解過重或過輕對身體健康造成的危害。 2. 多面向體位評估——引導學生從自我感覺、健康數據、生活型態或其他層面判斷和分析健康狀態，進一步透過「Go 健康：做自己的生命管家」評估自己的健康狀態，以及是否需要進行改善。	1	1. 電腦、教學簡報、影音檔。 2. 計算機、體脂計、皮尺。 3. 蒐集關於體重、身體質量指數(BMI)、體脂肪與理想體重的相關資料。 4. 單元學習活動單。	1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2. 筆記重點摘要課程內容。 3. 思考與表達學習策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯J12發展及評估生涯決定的策略。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 9、協同科目： _____ 10、協同節數： _____

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							
第六週 10/06- 10/10	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>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。</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>第3章成為更好的自己</p> <p>1. 「瘦」不了又傷身——透過討論和分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式，以及探討常見各種減重方式，可能對於身體健康的影響。</p> <p>2. 健康體控想清楚——理解快速減重對健康的傷害，引導思考於健康體重控制前，需評估內在的主觀狀況、客觀條件、健康自我覺察，以及外在的支持條件等。教師引導學生評估自己合適的體重控制方式可能需要考慮的層面。</p>	1	<p>1. 電腦、教學簡報、影音檔。</p> <p>2. 課程學習單。</p> <p>3. 各式的減重廣告或新聞短片。</p>	<p>1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。</p> <p>2. 筆記重點摘要課程內容。</p> <p>3. 思考與表達學習策略。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>11、 協同科目： _____</p> <p>12、 協同節數： _____</p>

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							
第七週 10/13- 10/17	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	第3章成為更好的自己 【第一次評量週】 1. 健康自主管理——藉由三位學生不同的個案，學習健康體位自主管理的步驟。	1	1. 電腦、教學簡報、影音檔。 2. 課程學習單。 3. 各式的減重廣告或新聞短片。	1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2. 筆記重點摘要課程內容。 3. 思考與表達學習策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 13、協同科目： _____ 14、協同節數： _____

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							
第八週 10/20- 10/24	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	第3章成為更好的自己 1. 打造健康生活型態——透過理解建立健康生活型態的策略，嘗試規畫自己的健康自主管理行動。 2. 珍愛自己，做身體的主人——透過前面三個不同個案，讓學生利用之前自評的健康狀態，進行規畫與實行促進健康的策略。 3. 健康點燈：認識厭食症與暴食症對健康的危害。	1	1. 電腦、教學簡報、影音檔。 2. 課程學習單。 3. 各式的減重廣告或新聞短片。	1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2. 筆記重點摘要課程內容。 3. 思考與表達學習策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 15、協同科目： _____ 16、協同節數： _____

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							
第九週 10/27- 10/31	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	第1章健康飲食趨勢 1. 「食」代的變遷：藉由家人間在餐桌上的談話內容，引導學生覺察臺灣飲食的多元面貌，並討論臺灣飲食文化變動的可能影響因素，從中理解飲食潮流與健康的關係。 2. 健康外食我最行——面對方便的外食飲食趨勢，漸進式引導學生思考外食可能會遇到的問題，並思考因應的方法。	1	1. 電腦、教學簡報、影音檔。 2. 活動學習單。	1. 筆記重點摘要課程內容。 2. 圖像輔助，引導討論學習課題。 3. 小組合作分工，完成討論與報告。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 17、協同科目： _____ 18、協同節數： _____
第十週 11/03- 11/07	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	第1章健康飲食趨勢 1. 傳統食補新面貌——教師可藉由神農氏、李時珍或農民曆等素材引發學生對傳統食補的認識，並說明正確食用傳統食補的觀念。 2. 健康食品有保障——請學生於課前先了解家中正在使用或曾經使用的保健	1	1. 電腦、教學簡報、影音檔。 2. 活動學習單。	1. 筆記重點摘要課程內容。 2. 圖像輔助，引導討論學習課題。 3. 小組合作分工，	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 19、協同科目： _____ 20、協同節數： _____

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							
	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。		食物或食品。教師藉由問答引導學生認識健康食品的定義及其效能，並建立正確食用健康食品的觀念與知能。教師先讓學生了解目前經衛生福利部審查認可的保健功效，並讓學生能夠自行辨識不實廣告詞，往後在選用健康食品時，能實踐「停、看、搜」三技巧。			完成討論與報告。			
第十一週 11/10- 11/14	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	第2章「食」事求「識」 1. 健康消費你我他——藉由志宇與朋友的談話訊息內容，引導學生了解健康消費需要留意的面向。	1	1. 電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 行動載具。 3. 活動學習單。	1. 筆記重點摘要課程內容。 2. 圖像輔助，引導討論學習課題。 3. 小組合作分工，完成討論與報告。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 21、協同科目： 22、協同節數：

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							
	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。	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。						尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第十二週 11/17- 11/21	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解 決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康	第2章「食」事求「識」 1. 健康消費情報站——藉由志宇評估自身狀態後，選購健康產品的過程，帶領學生從覺察自我健康需求→了解成分資訊→查證產品資訊，以了解選擇健康產品應考量的資訊，並理解健康產品僅是輔助的角色，健康的根本之道是均衡飲食、規律作息和運動。	1	1. 電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 行動載具。 3. 活動學習單。	1. 筆記重點摘要課程內容。 2. 圖像輔助，引導討論學習課題。 3. 小組合作分工，完成討論與報告。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 23、協同科目： _____ 24、協同節數： _____

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							
	訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。						【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第十三週 11/24- 11/28	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命	第 2 章「食」事求「識」 1. 消費權益一把罩——藉由社會上發生的新聞或事例，引導學生了解消費者的權益與應承擔的義務，並願意實踐於生活之中。 2. 警覺質疑，積極行動——讓學生了解要當個保持理性、健康的消費者，須多留心注意，多蒐集相關資訊，提升自己的知能，以選擇安全且合適的產品。	1	1. 電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 行動載具。 3. 活動學習單。	1. 筆記重點摘要課程內容。 2. 圖像輔助，引導討論學習課題。 3. 小組合作分工，完成討論與報告。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 25、協同科目： _____ 26、協同節數： _____

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							
	務，擬定健康行動策略。	健康指標的改善策略。						閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第十四週 12/01- 12/05	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	第1章與情緒過招 【第二次評量週】 1. 情緒萬花筒——藉由考試讀錯範圍的情境，引導學生思考情緒產生的原因及種類。針對同樣的情境請學生寫下自己的感受，並選擇符合的臉部情緒，經過分享後發現由於每個人看事情的觀點不同，可能會產生不同的情緒。 2. 情緒怎麼來——利用校園生活事件，分析影響情緒產生的因素，探討可能會因為個人認知想法的差異或是生理狀態的不同，而有不同的情緒反應。	1	1. 電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 活動學習單。	1. 思考與表達學習策略。 2. 筆記重點摘要課程內容。 3. 小組合作分工，完成討論與報告。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 27、協同科目： _____ 28、協同節數： _____

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							
第十五週 12/08- 12/12	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	第1章與情緒過招 1. 情緒管理遙控器——引導學生思考如果任由情緒失控，可能會有的後果，說明情緒管理的重要性，並搭配說明管理情緒的方法。最後透過校園衝突情境，選擇自己在當下可以使用的情緒管理方法，並分析透過情緒管理，事件可能產生的變化。	1	1. 電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 活動學習單。	1. 思考與表達學習策略。 2. 筆記重點摘要課程內容。 3. 小組合作分工，完成討論與報告。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 29、協同科目： _____ 30、協同節數： _____
第十六週 12/15- 12/19	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	第2章與壓力同行 1. 認識壓力的反應——了解面對壓力時身體的反應機制，並覺察自己在面對壓力時，生理、心理、行為上可能會有哪些反應。	1	1. 電腦教學簡報、影音檔。 2. 活動學習單。	1. 思考與表達學習策略。 2. 筆記重點摘要課程內容。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 31、協同科目： _____

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							
	所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		2. 認識生活中的壓力源——了解青少年階段常見的壓力來源，同時透過量表，評估自己生活中的重大事件可能造成多少壓力。 3. 壓力影響表現——介紹不同大小的壓力狀態對表現的影響，並藉由壓力指數量表，了解自己是否有伴隨壓力而來的相關症狀。			3. 小組合作分工，完成討論與報告。		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。	32、 協同節數： _____
第十七週 12/22- 12/26	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	第2章與壓力同行 1. 調整狀態，面對壓力——介紹面對長期壓力時，可能會產生的心身症狀，引導學生理解適當的壓力能夠激發潛能，帶來更好的學習表現。介紹面對壓力時的調適方法，並能選擇適合自己的紓壓方式。	1	1. 電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 活動學習單。	1. 思考與表達學習策略。 2. 筆記重點摘要課程內容。 3. 小組合作分工，完成討論與報告。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 33、 協同科目： _____ 34、 協同節數： _____

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							
	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		2. 壓力管理有一套——說明有效解決壓力的方法和步驟，並能以正向的態度面對壓力。					的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十八週 12/29- 1/02	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 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	第3章身心健康不迷惘 1. 檢視心理狀態——以情境解說憂鬱情緒的自我檢測方法，並說明憂鬱情緒與憂鬱症不同。 2. 「憂」心忡忡——介紹憂鬱症，與陪伴憂鬱症親友的最佳方式。	1	1. 電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 活動學習單。	1. 思考與表達學習策略。 2. 筆記重點摘要課程內容。 3. 小組合作分工，完成討論與報告。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 35、協同科目： _____ 36、協同節數： _____

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							
	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。								
第十九週 1/05- 1/09	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 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	第3章身心健康不迷惘 1. 「思」裂的我——認識思覺失調症，了解提早治療可以回歸正常生活。可利用「美麗境界」影片內容讓學生更了解思覺失調症的症狀與同理。 2. 「迫」於無奈——認識強迫症，了解此疾病是可以預防與治療。利用影片「愛在心裡口難開」內容讓學生更了解強迫症的症狀與同理。	1	1. 電腦、教學簡報、影音檔。 2. 活動學習單。	1. 思考與表達學習策略。 2. 筆記重點摘要課程內容。 3. 小組合作分工，完成討論與報告。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 37、協同科目： _____ 38、協同節數： _____

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							
	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。								
第廿週 1/12- 1/16	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 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	第3章身心健康不迷惘 【第三次評量週】 1. 數位海洛因——說明電玩失調症的身心影響，治療與預防。 2. 同理他人——教師說明如何以同理心接納異常行為者。 3. 增強韌性，保有健康的心理——教師介紹強化心理韌性的方法。	1	1. 電腦、教學簡報、影音檔。 2. 活動學習單。	1. 思考與表達學習策略。 2. 筆記重點摘要課程內容。 3. 小組合作分工，完成討論與報告。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 39、協同科目： _____ 40、協同節數： _____

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							
	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。								
第廿一週 1/19- 1/23	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3@ 健康消費問題的解	複習第1~3單元【休業式】 1. 了解對於自己看法隨時可能改變。 2. 了解影響自我身體意象的因素。 3. 解析媒體迷思。 4. 以批判性思考反思並建立健康看法。 5. 體重代表的意義。 6. 了解BMI。 7. 了解體脂肪。 8. 說明體脂肪會因位置不同而有不同健康威脅。 9. 介紹過重或過輕對健康的危害。 10. 評估自身健康狀態。 11. 了解錯誤減重的危害。	1	1. 電腦、教學簡報、影音檔。 2. 學習活動單。 3. 計算機、體脂計、皮尺。 4. 蒐集關於體重、身體質量指數(BMI)、體脂肪與理想體重的	1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2. 筆記重點摘要課程內容。 3. 思考與表達學習策略。 4. 圖像輔助，引導討論學習課題。 5. 小組合作分工，	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。 【生涯規劃教育】	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 41、協同科目： _____ 42、協同節數： _____

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							
	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服	決策略與社會關懷。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	12. 思考健康體重控制前需評估的各面向。 13. 了解健康體位自主管理的步驟。 14. 規畫健康生活型態策略。 15. 擬定體控的實行策略。 16. 討論臺灣飲食文化變動因素。 17. 思考外食會遇到的問題與因應方法。 18. 認識傳統食補，以及如何正確食用。 19. 辨識不實廣告詞。 20. 了解健康消費需留意的面向。 21. 介紹選擇健康產品應考量的資訊。 22. 消費者的權益與義務。 23. 如何成為理性、健康的消費者。 24. 情緒產生的原因及種類。 25. 影響情緒產生的因素。		相關資料。 5. 各式的減重廣告或新聞短片。 6. 行動載具。	完成討論與報告。		涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 <b>【人權教育】</b> 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。 <b>【閱讀素養教育】</b> 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	

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							
	務，擬定健康行動策略。		26. 情緒管理的重要、管理方法。 27. 面對壓力時身體的反應機制。 28. 常見的壓力來源。 29. 伴隨壓力而來的相關症狀。 30. 長期壓力的影響。 31. 壓力的調適方法。 32. 解決壓力方法和步驟。 33. 介紹異常行為。 34. 介紹憂鬱症。 35. 介紹思覺失調症。 36. 介紹強迫症。 37. 介紹電玩失調症。 38. 學習同理心。					<b>【生命教育】</b> 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。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行	

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							
								價值思辨，尋求解決之道。	

6、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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			

上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。