

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 112 學年度 九年級第 一 學期部定課程計畫 設計者： 黃如瑋

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、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

三、課程內涵：(至多勾選3項)

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-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。 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。

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

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

五、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
	學習內容	學習表現						
第一週 08/27- 09/02	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。	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。	1-1 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	1	電腦、教學投影片、影音檔。	1. 問答反應 2. 課本 P. 6 記錄-心中的我與他人眼中的我	【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。 【性別平等	8/30 開學

			有些人不在意別人的看法，但有些人反而是很在意的，會希望在他人在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。				【教育】 性J2釐清身體意象的性別迷思。	
第二週 09/03- 09/09	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。	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。	1-1 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。	1	電腦、教學投影片、影音檔。	1. 問答反應 2. 課本 P. 11 記錄-健康的看待自己	【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。 【性別平等教育】 性J2釐清身體意象的性別迷思。	
第三週 09/10- 09/16	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。	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。	1-1 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	電腦、教學投影片、影音檔。	1. 問答反應 2. 課本 P. 14 記錄-廣告分析	【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。 【性別平等教育】 性J2釐清身體意象的性別迷思。	

							動性，培養適切的自我觀。 【性別平等教育】 性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視	
第四週 09/17-09/23	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。	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。	1-2 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而對健康造成不同的威脅。	1	1. 電腦、教學投影片、影音檔。 2. 計算機、體脂計、皮尺。	1. 問答反應 2. 課本 P. 21 記錄-體型評估的方式	【生涯規劃教育】 涯J12 發展及評估生涯決定的策略。 【性別平等教育】 性J2釐清身體意象的性別迷思。	9/23 補班補課
第五週 09/24-09/30	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。	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。	1-2 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	1	1. 電腦、教學投影片、影音檔。 2. 計算機、體脂計、皮尺。	1. 問答反應 2. 課本 P. 25 記錄-做自己的生命管家	【生涯規劃教育】 涯J12 發展及評估生涯決定的策略。 【性別平等	9/29 中秋節

		2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	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。				【教育】性J2釐清身體意象的性別迷思。	
第六週 10/01-10/07	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。	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。	1-3 成為更好的自己 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，以及探討常見的各種減重方式，可能對於身體健康的影響。 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。	1	電腦、教學投影片、影音檔。	1. 觀察 2. 問答反應	【生涯規劃教育】 涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【性別平等教育】 性J2釐清身體意象的性別迷思。	
第七週 10/08-10/14	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。	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。	1-3 成為更好的自己 1. 健康自主管理:藉由三位學生(橋橋、軒軒和拓拓)不同的個案，學習健康體位自主管理的步驟，並以分組討論方式進行。 步驟一:找出健康問題 步驟二:訂定健康改善的目標 步驟三:訂定策略並執行 步驟四:檢視成效與回饋	1	電腦、教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 小組討論	【生涯規劃教育】 涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。	10/9 彈性放假 10/10 國慶日

第八週 10/15- 10/21	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。	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。	1-3 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	電腦、教學投影片、影音檔。	1. 問答反應 2. 課本 P. 39 記錄-獨一無二健康的我.	【生涯規劃教育】 涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。	10/17、18 段考
第九週 10/22- 10/28	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。	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。	2-1 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，引導學生觀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	電腦、教學投影片、影音檔。	1. 問答反應 2. 課本 P. 47 記錄-檢視自己的外食型態	【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。	
第十週 10/29- 11/04	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。	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。	2-1 健康飲食趨勢 1. 傳統食補新面貌: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	1	電腦、教學投影片、影音檔。	1. 問答反應 2. 課本 P. 52 記錄-不實廣告連連看	【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。	■實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)

			的保健食品或食品。教師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。 3. 使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。 4. 新興毒品介紹以及反毒演練					1. 協同科目：「校園防毒守門員」入班宣導 2. 協同節數：1
第十一週 11/05-11/11	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健康指標的改善策略。	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、產品與服務，擬定健康行動策略。	2-2「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，包括產品的適用性與安全性。	1	電腦、教學投影片、影音檔。	1. 觀察 2. 問答反應	【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】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第十二週 11/12-11/18	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。	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。	2-2「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	1	電腦、教學投影片、影音檔、行動載具。	1. 問答反應 2. 課本 P. 59 記錄-網路資訊來找碴	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作	

	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健康指標的改善策略。	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、產品與服務，擬定健康行動策略。	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。			3. 課本 P. 61 記錄-健康食品搜查線	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】 閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第十三週 11/19-11/25	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健康指標的改善策略。	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、產品與服務，擬定健康行動策略。	2-2「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	電腦、教學投影片、影音檔。	1. 問答反應 2. 課本 P. 62 記錄-捍衛消費權益	【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】 閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	

第十四週 11/26- 12/02	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。	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。	3-1 與情緒過招 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	電腦、教學投影片、影音檔。	1. 問答反應 2. 課本 P. 67 記錄-情緒大不同	【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。	11/30、 12/1 段考
第十五週 11/03- 12/09	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。	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。	3-1 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	電腦、教學投影片、影音檔。	1. 問答反應 2. 課本 P. 72 記錄-情緒切換有一套 3. 課本 P. 73 記錄-我的暫緩情緒妙方 4. 課本 P. 75 記錄-多想一點，後悔少一點	【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。	
第十六週 12/10- 12/16	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。	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。	3-2 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、行為上可能會有何種反應。 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	1	電腦、教學投影片、影音檔。	1. 問答反應 2. 課本 P. 81 記錄-檢視壓力反應 3. 課本 P. 83 記錄-壓力評量表	【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	

		4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	過量表，評估自己生活中的重大事件可能造成多少壓力。				遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十七週 12/17- 12/23	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。	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。	3-2 與壓力同行 1. 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。 2. 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	電腦、教學投影片、影音檔。	1. 問答反應 2. 課本 P. 85 記錄-檢視自我壓力狀態	【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。	
第十八週 12/24- 12/30	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。	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。	3-2 與壓力同行 1. 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。 步驟一:覺察壓力 步驟二:分析壓力 步驟三:列出「壓力清單」 步驟四:規畫解決的方法	1	電腦、教學投影片、影音檔。	1. 問答反應 2. 課本 P. 88 記錄-覺察自己的壓力狀態、分析壓力來源 3. 課本 P89 記錄-我的解決壓力妙方	【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。	
第十九週 12/31- 01/06	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	3-3 身心健康不迷惘	1	電腦、教學投影片、影音檔。	1. 觀察 2. 問答反應	【人權教育】 人J6 正視社會中的各種歧	1/1 元旦

	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。				視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第二十週 01/07-01/13	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。	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	3-3 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	電腦、教學投影片、影音檔。	1. 觀察 2. 問答反應	【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。	
第廿一週 01/14-01/20	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。	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。	3-3 身心健康不迷惘 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	電腦、教學投影片、影音檔。	1. 問答反應 2. 課本 P. 101 記錄-逆境下的復原力 3. 紙筆測驗	【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。	1/17、18 段考 1/19 休業式

		4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。						
--	--	---------------------------------	--	--	--	--	--	--

六、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
112 學年度上學期	➤ 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 111 年防制學生藥物濫用校園宣講實施計畫辦理。	☐簡報☐印刷品☐影音光碟 ☒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。	➤ 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弱勢，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)： 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。	➤ 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。 ➤ 建議宣導時間：112 年 10 月中_第一次段考後起迄 11 月中(11 月底成效報局核備)。	協助同學分組、搶答、桌遊規則說明與學習單回收。

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致