

新北市 丹鳳 高級中學(國中部)113學年度九年級第1學期部定課程計畫 設計者： 李銘珠

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(22)週，共(22)節。

三、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，不輕言放棄。 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-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。 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，但不可刪除。)

單元	單元名	章名
第一單元	身體密碼面面觀	1-1 鏡中自我大不同
		1-2 身體數字大解密
		1-3 成為更好的自己
第二單元	飲食消費新趨勢	2-1 健康飲食趨勢
		2-2 「食」事求「識」
第三單元	快樂人生開步走	3-1 與情緒過招
		3-2 與壓力同行
		3-3 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
	學習表現	學習內容						
第一週 08/26~08/30	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 【生命教育】 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。	1	電腦、投影機、教學PPT。 專心聽講	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【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，	08/30 開學

							培養適切的自我觀。	
第二週 09/02~09/06	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 【生命教育】 1. 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。 2. 請學生舉手，調查學生對於自己的體型滿不滿意？接著調查學生期待自己的體型可以有什麼樣的變化？高一點、瘦一點、	1	電腦、投影機、教學PPT。 專心聽講並完成課本練習 踴躍舉手參與調查	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本P.6-心目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。	

			矮一點、胖一點。最終發現大部分的學生期望高一點、瘦一點。					
第三週 09/09~09/13	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 【生命教育】 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、投影機、教學PPT。 專心聽講並完成課本練習	1. 口頭評量 2. 練習課本P.11-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。	
第四週 09/16~09/20	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。	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。 【生命教育】 2. 突破困境——透過情境讓學生以批判性思考來反	1	電腦、投影機、教學PPT、電腦新聞。 專心聽講並完成課本練習	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本P.14-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	9/17 中秋節

	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。		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。				遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第五週 09/23~09/27	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」——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、投影機、教學PPT、影音檔。 2. 計算機、體脂計、皮尺。 專心聽講並完成課本練習	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 測量並記錄體脂肪和腰圍 4. 計算BMI和腰臀比 5. 練習課本P. 21-體型評估的方式。		

第六週 09/30~10/04	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。 【生涯規劃教育】 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、投影機、教學PPT。 2. 計算機、體脂計、皮尺。 專心聽講並完成課本練習	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本P.25-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。	
第七週 10/07~10/11	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	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3章成為更好的自己 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。 【生涯規劃教育】	1	電腦、投影機、教學PPT、影音檔。 2. 各式的減重廣告或新聞短片。 專心聽講	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	10/10 國慶日

	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。	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。	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。					
第八週 10/14~10/18	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。	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。	【第一次評量週】 第3章成為更好的自己 【生涯規劃教育】 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 電腦、投影機、教學PPT。 專心聽講	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	10/15、16 第一次段考	

	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。							
第九週 10/21~10/25	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。	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 【生涯規劃教育】 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、投影機、教學PPT。 專心聽講並完成課本練習	1. 口頭評量 2. 練習課本P.39-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。	

	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。							
第十週 10/28~11/01	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 【閱讀素養教育】 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。 3. 面對越來越普遍的外食趨勢，請學生利用P. 47-檢視自己的外食型態，來檢視個人的外食頻率、選擇	1 電腦、投影機、教學PPT。 專心聽講並完成課本練習 踴躍參與分享	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本P. 47-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。		

			外食時考量的要素、個人外食型態…等，進一步思考如何調整改善自己的外食選擇，成為健康外食達人。鼓勵學生和同學討論、分享並加分。				
第十一週 11/04~11/08	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. 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-「識體質」、「避交互」。 【閱讀素養教育】 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食品或食品。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	1 電腦、投影機、教學PPT。 專心聽講並完成課本練習	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本 P. 52-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。	

			詞，往後在選用健康食品時，能實踐「停、看、搜」三技巧。 3. 再次強調，並非一定要吃「健康食品」才會健康，健康食品只是食品，並不是藥品，所以並沒有治療疾病的功能。					
第十二週 11/11~11/15	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。	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。	第2章「食」事求「識」 【生命教育】 【閱讀素養教育】 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	電腦、投影機、教學PPT。 專心聽講並完成課本練習	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本P. 55-消費觀練總體檢。	【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。	
第十三週 11/18~11/22	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。	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。	第2章「食」事求「識」 【生命教育】 【閱讀素養教育】 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	電腦、投影機、教學 PPT。 專心聽講並完成課本 練習	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 記錄課本 P. 59-網路資 訊來找碴。 4. 練習課本 P. 61-健康食 品搜查線。	【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 11/25~11/29	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。	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。	第2章「食」事求「識」 【生命教育】 【閱讀素養教育】 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、投影機、教學PPT。 專心聽講並完成課本練習	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本 P. 62-捍衛消費權益。 4 練習課本 P. 63-健康消費停看聽。	【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。	
第十五週 12/02~12/06	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	【第二次評量週】 第1章與情緒過招 【生命教育】 1. 情緒萬花筒——藉由考試讀錯範圍的情境，引導	1	電腦、投影機、教學PPT。 專心聽講並完成課本練習	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本 P. 67-情緒大不同。	【生命教育】 生J2 探討完整的人的各個面向，包	12/04、05 第二次段考

	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-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	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。				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 12/09~12/13	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	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 【生命教育】 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。 2. 請學生記錄課本 P. 78-我的情緒我掌握，寫完之後請學生來分享~在常見校園衝突情境中挑選一種，分享當下他會如何使用	1	電腦、投影機、教學PPT。 專心聽講並完成課本練習 踴躍參與分享	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本 P. 72-情緒切換有一套。 4. 練習課本 P. 73-我的暫緩情緒妙方。 5. 練習課本 P. 75-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，	

	人促進健康的行動，並反省修正。		「情緒遙控器」來管理情緒，並分析透過情緒管理之後，事件可能產生的變化。分享完之後給予加分。			6. 練習課本 P. 78-我的情緒我掌握。	培養適切的自我觀。	
第十七週 12/16~12/20	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2章與壓力同行 【生命教育】 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、行為上可能會有什麼反應。 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。	1	電腦、投影機、教學PPT、影音檔。 專心聽講並完成課本練習	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本 P. 83-壓力評量表 4. 練習課本 P. 85-檢視自我壓力的狀態	【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 12/23~12/27	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2章與壓力同行 【生命教育】 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。 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。	1	電腦、投影機、教學PPT。 專心聽講並完成課本練習	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本P. 88-覺察自己的壓力狀態、分析壓力來源 4. 練習課本P. 89-我的解決壓力妙方式	【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 12/30~01/03	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。	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。 【人權教育】 2. 「憂」心忡忡——介紹憂鬱症，與陪伴憂鬱症親友的最佳方式。	1	電腦、投影機、教學PPT。 專心聽講並完成課本練習	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 練習課本P. 91-憂鬱情緒檢視表。	【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。	01/01 元旦

	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。							
第二十週 01/06~01/10	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。	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 【人權教育】 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	1	電腦、投影機、教學PPT。 專心聽講	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【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。	

	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。		讓學生更了解強迫症的症狀與同理。 3. 數位海洛因——說明電玩失調症的身心影響，治療與預防。					
第廿一週 01/13~01/17	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	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。	【第三次評量週】 第3章身心健康不迷惘 【人權教育】 1. 同理他人——教師說明如何以同理心接納異常行為者。 2. 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、投影機、教學PPT。 專心聽講並完成課本練習	1. 課堂觀察 2 口語問答 3. 練習課本P.101-逆境下的復原力	【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。	01/16、17 第三次段考

	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。							
第廿二週 01/20~01/24	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 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	全冊複習 【生命教育】 【生涯規劃教育】 【人權教育】 【閱讀素養教育】 第1單元身體密碼面面觀 第1章鏡中自我大不同 第2章身體數字大解密 第3章成為更好的自己 第2單元飲食消費新趨勢 第1章健康飲食趨勢 第2章「食」事求「識」 第3單元快樂人生開步走 第1章與情緒過招 第2章與壓力同行 第3章身心健康不迷惘	1	電腦、投影機、教學PPT。 專心作答	1. 課堂觀察 2. 紙筆測驗	【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J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲	01/20 休業式

	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、產品與服務，擬定健康行動策略。	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。 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。					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。 【生涯規劃教育】 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。 【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。 【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。	
--	--	--	--	--	--	--	---------------------------	--

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
		☐ 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： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。