

新北市 丹鳳 高級中學(國中部)114學年度九年級第1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(21)週，共(21)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。 ☒ 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。 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。

☐ 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	
--	--

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 09/01~09/05	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-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。	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒 活動內容： 1.提醒學生體型的多樣本來就是自然的現象，不應該以此作為嘲弄或者開玩笑的內容。 2.帶領學生進行 JUST DO IT「體型探測員」活動，答案可能是未來改變體型的契機，可以先在這個時候檢視自己的生	1	教科書 投影片 教學影片 學習單	1.概念建構 2.媒體識讀	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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。	9/1 開學

			長發育情況。 3.請學生閱讀課本情境，並詢問學生有無類似的經驗，並解釋「身體意象」的概念。 4.說明青少年階段，身體外觀會有巨大的轉變，如果在這階段沒有建立正確的身體意象，會影響我們的健康。 【性別平等教育】 教師複習男生與女生在青春期的身體變化差異，並杜絕歧視與偏見。						
第二週 09/08~09/12	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-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。	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒 活動內容: 【性別平等教育】 1.說明脂肪細胞如何影響體型。引用「東施效顰」、「邯鄲學步」等成語警醒大家，一味地模仿可能會導致負面情況，甚至連原本的自己都失去了。 2.講解我們都是自己身體的主人，在不傷害健康的前提下，沒有人可以任意批評或否定自己的身材。生活中會面對很多有關身材的觀點，我們不應該隨波逐流，而是應該釐清楚自己的信念，並持之以恆。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.概念建構 2.對比討論。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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。	

			3.透過自我覺察的四個步驟，幫助學生釐清自己對於體型的看法，能夠用不同的角度來欣賞自己。						
第三週 09/15~09/19	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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式 活動內容: 1.說明身體質量指數的意涵與標準。請學生覺察自己的日常行為。告知身體質量指數是一般常見的參考值，不適用於每個人。 2.體脂肪在身體當中的比率，會隨著年齡而逐漸增加。並引導學生閱讀課文情境。講解如何測量腰圍與臀圍，說明腰圍身高比。 【人權教育】 播放不同體型者的影片，讓學生了解文化、社會、教育之於個人價值觀的影響。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 皮尺	1.概念建構 2.健康檢測實作	上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享	【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。	
第四週 09/22~09/26	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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式 活動內容: 【人權教育】 1.說明體型不良常被人以負面形容詞畫上等號，但有些體型不	1	教科書 投影片 教學影片 皮尺	1.概念建構 2.健康檢測實作	上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享	【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。	

			良是因為先天基因與內分泌甚至疾病造成的。 2.介紹暴食症患者的身材並不是判斷標準，而是要以「行為」來評估。 3.不當的體型造成的飲食障礙。可補充有些國家已明令禁止使用過瘦的模特兒，因為「任何體型的人都應該被尊重」。						
第五週 09/29~10/03	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」 活動內容: 1.引導學生思考對於體型控制的想法，並解釋課文中不恰當的體型控制行為。 2.請學生檢視自己的飲食情況是否符合飲食指南：試著將自己「應該」吃的分量均勻地分配在三餐當中。並檢核自己是否有達到，有無不足或過量的部分。	1	教科書 習作 教學影片	1.任務導向學習 2.體驗學習	上課參與 平時觀察 小組報告 活動學習單		
第六週 10/06~10/10	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」 活動內容: 1.請學生檢核自己的身體活動情況，說明運動的種類跟好處，可以試著從中挑選適合自己的	1	教科書 習作 投影片 教學影片 學習單	1.任務導向學習 2.體驗學習	上課參與 平時觀察 小組報告 活動學習單		10/6 中秋節 10/10 國慶日

	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。		種類。可從簡單的走路開始，慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時，也需考慮身體的承受程度。 2.規畫健康計畫，盡可能包含飲食、運動和生活三個層面。提醒學生養成一個習慣約需 21 天，因此每天記錄自己達成的狀態非常重要，才能知道哪裡需改進。						
第七週 10/13~10/17	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼 活動內容： 1.說明好的人際關係也是健康的一部分，不利的人際關係會對身心發展產生影響。 【品德教育】 2.說明增進人際關係的五項策略。並請學生反思每一項策略下方的問題。這些特點應相輔相成，不能偏重其中幾點，否則可能會矯枉過正。	1	教科書 習作 投影片 學習單	1.合作學習 2.問題解決學習	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	10/14、15 段考
第八週 10/20~10/24	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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼 活動內容： 1.說明「我訊息」可以幫助自己	1	教科書 習作 投影片	1.合作學習 2.問題解決學習	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。		說明感受與想法，讓溝通更順利。 【品德教育】 2.人際互動的過程難免會出現衝突。衝突當下雖然緊張，但應冷靜情緒，避免衝突擴大。 3.可利用曾經學過的技能，來協助處理人際互動上的問題。						
第九週 10/27~10/31	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家 活動內容： 【家庭教育】 1.講解家庭的重要性，強調家庭成員要共同努力來維持良好關係。生活週遭可能會有許多不同的家庭型態。 2.透過情境比較選擇目前家中的氛圍與想要擁有的氣氛為何。由學生討論與分享不同氣氛下，會如何影響家庭的感情。並說明家庭成員間的互動就跟一般的人際關係互動相似，都需要互相尊重與體諒。 3.家庭成員可共同參與活動來營造「親密時間」，以增加感情與凝聚向心力。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 學習單	1.表達練習 2.情境討論，	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	

第十週 11/03~11/07	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家 活動內容： 【家庭教育】 1.說明家庭中的衝突難免會發生，正確的衝突處理技巧相當重要。 2.介紹解決衝突的五大步驟。遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道。 3.說明家庭暴力防制已受到法律規範，可以尋求法律的保護。法院核可保護令後，由警察機關執行受害者的人身安全保護。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 海報	1.表達練習 2.情境討論	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
第十一週 11/10~11/14	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽 活動內容： 1.詢問學生是否有網路交友的經驗，網路交友所帶來的影響。說明網路交友須以安全為最高原則，並解釋網路交友的注意事項。	1	教科書 習作 投影片	1.媒體素養與資訊判讀練習 2.合作學習與討論策略	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	

			2.網路上具有匿名特性，容易出現誇大不實的內容，可靠性較低，即使有照片、影片仍有可能修改或造假。 【品德教育】 以批判性思考四步驟帶領學生討論網路上的假訊息對社會造成的負面影響。						
第十二週 11/17~11/21	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽 活動內容： 1.說明網路交友會有現實中見面的可能性。透過「MOVE 四要訣」幫助提升安全，並依序加以說明。強調與網友見面務必先做好準備並保護好自己。若發生意外也應尋求協助。 【品德教育】 2.進行健康動起來「小甄的選擇」學習單，學生自行完成或分組討論要拒絕對方的邀約時，如何回覆對方，若答應邀約要注意什麼。	1	教科書投影片 教學影片	1.媒體素養與資訊判讀練習 2.合作學習與討論策略	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	
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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技	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。	單元三 心情點播站 第一章 釋放壓力鍋 活動內容： 1.搭配課本量表，請學生根據目	1	教科書 習作 教學影片 氣球	1.情境模擬與經驗分享 2.身心放鬆體驗學習	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	【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	11/26、27 段考

	能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		前的狀態回答問題並計算回答「是」的數量。教師說明代表含意。 2.引導請學生想一想，壓力曾帶來哪些負面影響。說明壓力可能進一步的影響生活表現、人際等生活各方面。 【生命教育】 3.透過課本情境引導學生想一想，並透過氣球充氣的過程說明課本內容。可利用實體氣球輔助說明。 4.壓力不是只會成為生活阻力，適當調適讓壓力保持適中，能激發腎上腺素產生好的表現，成為生活中的助力。					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。	
第十四週 12/01~12/05	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技	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。	單元三 心情點播站 第一章 釋放壓力鍋 活動內容: 1.說明每個人適合的紓壓方式有所不同，健康的紓壓方式務必注意課本中的四大原則。 2.將健康技能整併為調適壓力的生活技能。 3.說明與練習腹式呼吸。 【生命教育】 4.統整本章從認識壓力、壓力影響到調適壓力，並引導學生透過健康動起來練習調適壓力的生活技能。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 氣球	1.情境模擬與經驗分享 2.身心放鬆體驗學習	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	【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。	

	能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。								
第十五週 12/08~12/12	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	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。	單元三 心情點播站 第二章 EQ「心」世界 活動內容: 1.說明情緒無對錯，但表達與管理的方式要注意是否恰當。情緒可能受到內外因素影響。 【生命教育】 2.說明 EQ 包含覺察、表達及管理能力。讓學生了解統整運用這幾項能力在生活中妥善運用。大多數學生認為情緒管理等於 EQ，事實上管理只是其中一環。	1	教科書 習作 投影片	1.自我覺察 2.合作學習	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 小組討論	【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 12/15~12/19	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，	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。	單元三 心情點播站 第二章 EQ「心」世界 活動內容: 1.說明想預防失控的情緒，根本的方式就是培養好的 EQ，並說明各項提升 EQ 的方式。 【生命教育】 2.讓學生了解情緒失控除了影響	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.自我覺察 2.合作學習	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 小組討論	【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	

	善用各種生活技能，解決健康問題。		自己，也可能影響到周圍的親友與社會。 3.介紹心理健康專業資源。					動性，培養適切的自我觀。	
第十七週 12/22~12/26	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命 活動內容: 1. 透過課本情境想一想，分享什麼是生命守門人及如果身邊有人提出自殺的念頭，會怎麼做。 【生命教育】 2.講解心情溫度計為一份量表，可藉由量表結果，有初步的參考。引導學生完成心情溫度計。提醒學生現今親友、師長、輔導室或醫療資源充足，有需要皆可以請求協助。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.生命故事分享 2.情境學習	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第十八週 12/29~01/02	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命 活動內容: 1.引導學生想一想有聽過哪些警訊？有哪些警訊值得我們留意？並介紹課本六項警訊。說明觀察警訊後，務必伸出援手，並說明「五要五不」。 【生命教育】	1	教科書 習作 投影片 海報	1.生命故事分享 2.情境學習	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	1/1 元旦

			2.說明生命守門人的步驟「一問、二應、三轉介」。這些技能除了幫助他人，同時能幫助情緒低落或有負面企圖的自己。						
第十九週 01/05~01/09	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活 活動內容: 1. 請學生思考、記錄，並分享從事這些活動的情緒感。說明每個人對休閒活動的感受差異。 【生涯規劃教育】 2.找出適合自己的休閒活動需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類。	1	教科書 習作 投影片 學習單	自我探索與 規劃	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二十週 01/12~01/16	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活 活動內容: 1.說明沒有規畫好休閒活動可能適得其反，不只浪費時間還勞心傷神。 【生涯規劃教育】 2.規畫休閒，可分為事前評估、計畫並在執行後進行事後檢核，以提升下次休閒生活的品質。	1	教科書 習作 投影片 紀錄表	自我探索與 規劃	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1/14、15 段 考

第廿一週 01/19~01/23	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活 活動內容: 1.找出適合自己的休閒活動需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類。 2.說明沒有規畫好休閒活動可能適得其反，不只浪費時間還勞心傷神。 【生涯規劃教育】 3.規畫休閒，可分為事前評估、計畫並在執行後進行事後檢核，以提升下次休閒生活的品質。	1	教科書 習作 投影片 學習單	自我探索與 規劃	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1/20 休業式
---	---	-------------------------------------	--	----------	-----------------------------------	---------------------	-------------------------------	--------------------------------------	-----------------

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
		☐ 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。