

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 115 學年度 九 年級第 1 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. ☐數學 4. ☐社會 5. ☐自然科學 6. ☒健康與體育 7. ☐藝術 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
☒ 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	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。 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。 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。

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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的	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1章 體型覺察家 活動內容： 1. 引導學生思考，何謂美照？自己是否也會有如同情境的煩惱與擔心？	1	課本 簡報 教學影片	動機策略	學習單 課堂參與		

	威脅感與嚴重性。		2. 說明身體意象內涵以及對健康的影響。 3. 說明脂肪細胞如何影響體型。						
第二週	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺察家 活動內容： 【性別平等教育】 1. 藉由觀察圖片，讓學生表達觀點並互相分享，了解每個人對男女生體型不同的看法。 2. 進行 JUST DO IT，練習自我覺察與自我肯定，再請學生上台分享。	1	課本簡報 教學影片	六頂思考帽策略	課堂參與 分組討論 上台分享 學習記錄	【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。	
第三週	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層	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1章 體型覺察家 活動內容：	1	課本簡報 教學影片	圖像輔助策略	課堂參與 經驗分享 學習記錄		

	面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 請學生發表對於自身體型的想法，以及在測量身高、體重時的自我態度為何。 2. 說明身體質量指數 BMI 的意涵與標準。 3. 請學生覺察自己的日常行為並進行勾選。						
第四週 9/20~9/26	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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 體型覺察家 活動內容： 1. 說明體脂肪率的標準。 2. 介紹體脂肪功能，以及測量方式。 1. 3. 說明腰臀比，講解如何測量腰圍與臀圍。	1	課本 簡報 教學影片 皮尺 體脂計	實際測量	課堂參與 操作演練 學習記錄		
第五週	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	單元一 體型由我塑 第 2 章 健康我最「型」 活動內容：	1	課本 簡報 教學影片 皮尺	設計「健康生活計畫表」	分組討論		

	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 教師提供各組生活情境案例，分組討論有哪些應該要改正的行為。 2. 分析自己的生活習慣，完成練習題。 3. 說明體型過胖與過瘦對身體的影響。		體脂計		課堂參與學習單經驗分享		
第六週	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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	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。	單元一 體型由我塑 第2章 健康我最「型」 活動內容： 1. 教師拿出自身胖和瘦兩張照片，分享自己體重控制經驗。 2. 請學生分享自己的體重控制經驗，反思自己對於身材的看法。 3. 介紹課文中不恰當的體型控制行為，分析其中對身心的影響。 4. 說明正確的體型管理應該包含飲食、運動與生活習慣三項。	1	課本簡報 教學影片 生活照	六合法思考策略	上課參與 平時觀察 經驗分享		

	資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。								
第七週	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	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。	單元一 體型由我塑 第2章 健康我最「型」 活動內容： 1. 請學生閱讀生活情境中的飲食紀錄，從飲食紀錄說明改善要點。 2. 說明青春期的每日飲食建議，包含熱量及分量。 3. 教師分享自己的生活飲食，包含食物種類、採買原則、烹調方法、花費。	1	課本簡報 教學影片 飲食照片	閱讀理解策略	上課參與 平時觀察 經驗分享		
第八週	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活	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	單元一 體型由我塑 第2章 健康我最「型」 活動內容： 1. 說明有助於體重控制的運動種類以及其帶來的好處。	1	課本簡報 教學影片	習慣養成策略	上課參與 平時觀察 經驗分享		

	型態。 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。	常行為的預防方法。	2. 說明若無法運動時，如何從生活中增加身體活動。 3. 介紹不同食物所要消耗的熱量與運動時長。 4. 說明如何改善生活習慣，維持動態的生活方式。						
第九週	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. 說明人際關係對身心健康產生的影響。 2. 請學生在心中選定一位人緣好的同學，分享這位同學為何受人歡迎？ 3. 說明增進人際關係的五項策略。引導學生反思每項策略帶來的效益。並靈活運用這些特點，能相輔相成，多管齊下。	1	課本簡報 教學影片	情意和動機策略	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告		

第十週	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「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。 2. 說明人際互動衝突的產生，以及衝突擴大所帶來的影響。 3. 講解衝突當下應採取的措施，以避免衝突擴大。	1	課本簡報 教學影片	合作學習，體驗合作與衝突處理。	上課參與 平時觀察 經驗分享		
第十一週	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	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. 強調家庭關係對家人成員身心的影響。以實際案例說明不同的家庭型態所產生的家庭樣貌。 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。分組討論不同氣氛下，會如何影響家庭的感情。 3. 說明如何增加家庭的感情與凝聚向心力。	1	課本簡報 教學影片 家庭型態案例	家庭情境討論與分析。	上課參與 平時觀察 經驗分享 分組討論	【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 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	

	各種生活技能，解決健康問題。								
第十二週	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. 說明正確的家庭衝突處理技巧家。 2. 介紹解決衝突的五大步驟。遇到家庭暴力時，可以採取的方式及協助的管道。 3. 說明家庭暴力防制的法律規範，可尋求法律的保護。法院核可保護令後，由警察機關執行。	1	課本簡報 教學影片	衝突處理練習	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
第十三週	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： 【性別平等教育】 1. 詢問學生網路交友的經驗，及其所帶來的影響。說明網路安全事宜與注意事項。 【品德教育】	1	課本簡報 教學影片	媒體素養與資訊判讀練習	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單	【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。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	

			2. 網路的匿名特性，誇大不實的內容充斥，照片、影片仍有可能修改或造假。						
第十四週	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」提升安全，並說明網友見面的準備與保護措施。 2. 以學習單進行分組討論如何拒絕邀約，以及答應邀約要注意的事項。	1	課本簡報 教學影片 學習單	合作學習 與討論策略	分組討論 平時觀察 經驗分享 活動學習單		
第十五週	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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1章 釋放壓力鍋 活動內容： 【生命教育】 1. 請學生根據目前的身心狀態回答課本的問題，教師統計回答「是」的數量，再解釋其代表的含意。 1.2. 說明壓力是主觀內心的感受。常見的壓力源有課業、成就表現、人際關係、自我健康或是自我概念。	1	課本簡報 教學影片	情境模擬與 經驗分享	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。	

第十六週	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。	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1章 釋放壓力鍋 活動內容： 1. 透過課文與倒U型曲線引導學生思考壓力與表現的相關性，並透過氣球充氣的過程說明壓力的適切性。 2. 完成JUST DO IT，並請學生分享自己的壓力感受與處理經驗。	1	課本簡報 教學影片 氣球充氣筒	演練壓力情境與表達內心感受	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論		
第十七週	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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1章 釋放壓力鍋 活動內容： 1. 引導學生思考壓力帶來的負面影響？寫下並分享之。 2. 轉換對壓力的負面想法是對抗壓力的方法之一。請學生試著練習思考生活的好事並練習鼓勵自己。	1	課本簡報 教學影片	抗壓思考演練	上課參與 平時觀察 經驗分享 演練表現		
第十八週	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋 活動內容：	1	課本簡報 教學影片	身心放鬆體驗學習	上課參與 平時觀察 經驗分享 演練表現		

	資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 說明每個人適合的紓壓方式有所不同。 2. 說明休閒活動的原則：是否符合自身能力、有益健康且不沉迷、合乎安全與法規、不危害他人。 3. 說明腹式呼吸並演練之。						
第十九週	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。	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 2 章 守住「心」生命 活動內容： 1. 解釋情緒無對錯，要注意表達與管理方式的適切性。請學生覺察與記錄最近正向與負面情緒的原因。 2. 說明 EQ 包含覺察、表達及管理能力。讓學生了解統整這幾項能力並在生活中妥善運用。	1	課本簡報 教學影片	自我覺察練習	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論		
第二十週	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	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 2 章 守住「心」生命 活動內容： 1. 預防情緒失控在於培養好的 EQ，說明各項提升 EQ 的方式。	1	課本簡報 教學影片 情緒案例	情緒案例分享	上課參與 平時觀察 經驗分享		

	情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	常行為的預防方法。	2. 透過情緒失控的案例，了解情緒失控對自己、親友和社會的影響。						
第二十一週	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2章 守住「心」生命 活動內容： 【生命教育】 1. 介紹心理健康專業資源，請學生完成 JUST DO IT。 2. 說明情緒守門人的步驟：「一問、二應、三轉介」，並以校園案例模擬同學能採取的行動。	1	課本簡報 教學影片	模擬情境 角色扮演	上課參與 紙筆測驗 演練表現 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。	

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。