

新北市 正德 國民中學 115 學年度 九 年級第 1 學期健康科 部定 課程計畫 設計者： 林俊佑

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
無	無

✍ 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	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。

☒ 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-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。 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。
---	---

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

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							

呈現週及起訖時間 例如： 第一週 (8/31 開學)	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 熟悉大部分的決策與批判技能。	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. 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。	1	1. 相關電子設備、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. 認知評量	【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。 【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
---	---	---	---	----------	---	---	----------------	---	--

第二週	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 熟悉大部分的決策與批判技能。	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. 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，覺察影響身體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	1. 相關電子設備、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. 認知評量	【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。 【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
-----	---	--	---	---	--	---	---------	---	--

第三週	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 熟悉大部分的決策與批判技能。	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. 相關電子設備、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. 認知評量	【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。 性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
第四週	1a-IV-2 分析個人與群	Aa-IV-1 生長發育的自我評	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	1	1. 相關電子設備、電腦、相	1. 圖像記憶策略，圖解整合	1. 認知評量		

	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。	估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	重在生理變化代表的意義。 2. 健康數據 Part1 「BMI」：透過橋橋五個學期的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。		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. 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。			
第五週	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	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. 輕重之間——數字與健康：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	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 計算機、體脂	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。	1. 認知評量	【生涯規畫教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	

	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。		判斷和分析健康狀態，進一步透過「Go 健康：做自己的健康管理師」評估自己的健康狀態，以及是否需要進行改善。		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. 學習活動單。	3. 思考與表達學習策略。			
第六週	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	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。	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。 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，需評估內在的健康自我覺察、主觀正向態度，以及外在的支持條件等。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 學習活動單。 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. 認知評量		

	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。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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。						
第七週 第一次段考	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	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。	第3章成為更好的自己 【第一次段考】 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. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 學習活動單。 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. 認知評量	【生涯規畫教育】 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。	

	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。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。							
第八週	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。	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. 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。	1	1. 相關電子設備、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。	1. 認知評量	【生涯規畫教育】 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。	

	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。	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。	3. 健康點燈：認識厭食症與暴食症對健康的危害。		3. 各式的減重廣告或新聞短片。	3. 思考與表達學習策略。			
第九週	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	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	第1章健康飲食趨勢 1. 「食」代的變遷：藉由學生分享自己的飲食經驗，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。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 學習活動單。	1. 筆記重點摘要課程內容。 2. 圖像輔助，引導討論學習課題。	1. 技能評量 2. 認知評量		

	衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	健康指標的改善策略。	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. 小組合作分工，完成討論與報告。			
第十週	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，引導學生認識傳統食補，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，往後在選購健康食品時，能實踐「停、看、搜」三技巧。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 學習活動單。	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. 技能評量 2. 認知評量	【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。	

第十一週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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」 1. 健康消費你我他：藉由志宇與同學的談話訊息內容，引導學生了解健康消費需要留意的面向。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 行動載具。 3. 學習活動單。	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. 技能評量 2. 認知評量	【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。	
第十二週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	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	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡	1. 筆記重點摘要課程內容。 2. 圖像輔助，引導	1. 技能評量 2. 認知評量	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促	

	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 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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。	→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。		報、影音檔。 2. 行動載具。 3. 學習活動單。	討論學習課題。 3. 小組合作分工，完成討論與報告。		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。	
第十三週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策	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。	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基本權利與應承擔的義務，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	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 行動載具。	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. 技能評量 2. 認知評量	【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。	

	略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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。	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。		3. 學習活動單。	完成討論與報告。			
第十四週 第二次段考	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	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 【第二次段考】 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，並選擇符合的情緒符號，經過分享了解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	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 學習活動單。	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. 技能評量 2. 認知評量	【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。	

	個人促進健康的行動，並反省修正。		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。 3. 電影欣賞引言，利用電影讓學生更清楚知道情緒的變化與控管，讓成長過程中有更好的溝通相處方式。						
第十五週	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. 情緒的覺察與表達：透過觀察自身在負向情緒下的生理變化、心理變化、說話方式與行為變化，了解自己在負向情緒中可能的樣貌，以利及早察覺情緒狀態，避免情緒主導行為。 2. 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	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 學習活動單。	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. 技能評量 2. 認知評量	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧 人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			分析透過情緒管理，事件可能產生的變化。 3. 影片欣賞-學習單作業 腦筋急轉彎 2015 情緒調節是指我們如何調整自己的情緒來適應生活挑戰。在壓力或改變中，有效的情緒調節能力是心理健康的重要基礎。影片中，主角 Riley 面對搬家與生活變遷，內心的「喜悅」與「悲傷」角色經歷衝突與合作，象徵人類如何在成長過程中學習接受與整合不同情緒。						
第十六週	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。	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、行為上可能會有何種反應。 2. 認識生活中的壓力來源：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	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 學習活動單。	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. 技能評量 2. 認知評量	【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。 【品德教育】	

	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。		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，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，並藉由壓力指數測量表，了解自身目前的壓力大小。 4. 影片欣賞-學習單作業 腦筋急轉彎 2015 情緒調節是指我們如何調整自己的情緒來適應生活挑戰。在壓力或改變中，有效的情緒調節能力是心理健康的重要基礎。影片中，主角 Riley 面對搬家與生活變遷，內心的「喜悅」與「悲傷」角色經歷衝突與合作，象徵人類如何在成長過程中學習接受與整合不同情緒。					品 J1 溝通合作與和諧 人際關係。 品 J8 理性溝通與問題 解決。	
第十七週	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 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症狀，	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡	1. 思考與表達學習策略。	1. 技能評量 2. 認知評量	【生命教育】生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與	

	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。	以及面對壓力時的調適方法，並能選擇適合自己的抒壓方式。 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。 3. 影片欣賞-學習單作業 腦筋急轉彎 2015 情緒調節是指我們如何調整自己的情緒來適應生活挑戰。在壓力或改變中，有效的情緒調節能力是心理健康的重要基礎。影片中，主角 Riley 面對搬家與生活變遷，內心的「喜悅」與「悲傷」角色經歷衝突與合作，象徵人類如何在成長過程中學習接受與整合不同情緒。		報、影音檔。 2. 學習活動單。	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。		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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧 人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第十八週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方案。	第 3 章身心健康不迷惘 1. 檢視心理狀態：藉由家人去世的情境認識憂鬱情緒，透過青少年憂鬱情緒檢視表，檢視目前自身狀態。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。	1. 思考與表達學習策略。 2. 筆記重點摘要課程內容。	1. 認知評量	【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。 【生命教育】	

	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。	法與異常行為的預防方法。	2. 「憂」心忡忡：認識憂鬱症的成因與症狀，並說明面對憂鬱症的親友，最佳的方式為傾聽與陪伴。 3. 影片欣賞-學習單作業 腦筋急轉彎 2015 情緒調節是指我們如何調整自己的情緒來適應生活挑戰。在壓力或改變中，有效的情緒調節能力是心理健康的重要基礎。影片中，主角 Riley 面對搬家與生活變遷，內心的「喜悅」與「悲傷」角色經歷衝突與合作，象徵人類如何在成長過程中學習接受與整合不同情緒。		2. 學習活動單。	3. 小組合作分工，完成討論與報告。		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。 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。	
第十九週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	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	第 3 章身心健康不迷惘 1. 「思」裂的我：認識思覺失調症的成因與症狀，了解經過良好的治療，並	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡	1. 思考與表達學習策略。	1. 認知評量	【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。	

	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。	法與異常行為的預防方法。	不會對他人或自己造成傷害。 2. 「迫」於無奈：認識強迫症的成因與症狀，可透過調整想法、修正行為模式，以減緩強迫行為的發生。		報、影音檔。 2. 學習活動單。	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。		【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。 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。	
--	--	---------------------	--	--	--------------------------------	---	--	--	--

第二十週	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。 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。	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. 網路成癮：說明電玩失調症的身心影響，透過檢測與擺脫網路成癮計畫表，幫助網路成癮的學生回歸正常生活。 2. 同理他人：練習將患者主詞改成自己，感同身受異常行為患者所經歷的一切，唯有接納與同理的社會氛圍，對整個社會才能有正向的幫助。 3. 增強韌性，保有健康的心理：介紹強化心理韌性的方法，練習培養心理韌性來解決問題。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 學習活動單。	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. 認知評量		
------	--	---	---	---	--	--	---------	--	--

第二十一週 (1/20 結業式) 第三次段考	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。 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	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。 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。	複習第 1~3 單元 【第三次段考】 【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。 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。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、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相關資料。 5. 各式的減重廣告或新聞短片。 6. 行動載具。	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，完成討論與報告。	1. 認知評量 2. 技能評量		
---------------------------------------	---	---	---	----------	--	--	----------------------------	--	--

	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 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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。	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。 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。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

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。