

新北市 中和 國民中學 114 學年度 九 年級第 1 學期 **健康教育** 課程計畫 設計者： 顏君霖

一、課程類別：

1. ☐ 國語文 2. ☐ 英語文 3. ☒ 健康與體育-健康教育 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

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
<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> 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-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。 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：

康軒版 9 上

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

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 9/01- 9/05	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 1. 心中的完美： 讓學生了解身體意象的意義和影響力，引導學生思考對於自己身體的看法，以及對自身可以增加自信的改變為何。 探索各個年紀的變化、以及各自心中認定完美的條件。 各自訂定自己心中不同年紀的目標，讓同學了解生命的變化。 2. 像隨心變： 透過課文中的故事情境，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，引導學生了解在自我統合的過程中，對於自己的看法是	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 康軒課本 5. 各單元之學習活動單。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 3. 學習單思考與表達學習策略。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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。	

			動態且隨時可能調整和改變的。						
第二週 9/08- 9/12 九年級第一次模擬考	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 影響身體意象的主因： 可讓學生檢視自我和朋友對於體型的看法，了解影響自我意象來自不同的因素。 藉由不同角度理解周遭，如家人親友、同儕、社會文化、媒體等因素如何影響自我的身體意象。	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 康軒課本 5. 各單元之學習活動單。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 3. 學習單思考與表達學習策略。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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。	
第三週 9/15- 9/19	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	第1章鏡中自我大不同 1 眼見不為憑： 解析不同情境中，不同媒體可能造成的迷思，進而	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。	1. 由故事、案例、描述引導至主	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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	

	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。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	在接收媒體資訊時，能夠自我思考來提問與判斷。 突破困境： 透過情境使學生來反思，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。		3. YOUTUBE 4. 康軒課本 5. 各單元之學習活動單。 報、影音檔。	題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。		性、自由與命運、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 9/22- 9/26	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	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. 透過健康數據「BMI」了解身體質量指數(BMI)的計算方式及意義。 3. 透過健康數據「體脂肪率」來理解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	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 康軒課本 5. 各單元之學習活動單。 報、影音檔。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	生涯規劃教育 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	

	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。		意義、測量方式與健康標準。 4. 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。 5. 透過測量數據來看與健康的關係，工作環境與健康個關係，進而思考職業病、工作與健康的選擇。		6. 計算機、體脂計、皮尺。 7. 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。	3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。			
第五週 9/29-10/03	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	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。 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，評估自己的健康狀態，以及是否需要進行改善。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 計算機、體脂計、皮尺。 3. 蒐集關於體重、	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	生涯規劃教育 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	

	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。				身體質量指數 (BMI)、體脂肪與理想體重的相關資料。 4. 單元學習活動單。	3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。			
第六週 10/06-10/10	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。	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 1. 「瘦」不了又傷身：藉由分析廣告的手法，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，減重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。想想自己合適的體重控制方式。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 課程學習單。 3. 各式的減重廣告或新聞短片。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	生涯規劃教育 涯 J12 發展及 評估生涯決定的 策略。	

	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。					達學習策略。			
第七週 10/13-10/17 第一次評量週	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。	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 1. 健康自我管理：藉由不同的學生個體，學習健康體位自主管理的步驟。 2. 相關健康管理的工作為何？需要什麼相關的條件以及經驗分享。	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 康軒課本 5. 各單元之學習活動單。 6. 各式的減重廣告或新聞短片。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	生涯規劃教育 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	

<p>第八週 10/20- 10/24</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>第3章成為更好的自己 1. 打造健康生活型態：透過所理解的健康以及理想工作，建立健康的生活型態，依造不同工作不同作息規畫出自己的健康自主管理行動。 2. 珍愛自己，做身體的主人：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。</p>	1	<p>1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 康軒課本 5. 各單元之學習活動單。 6. 各式的減重廣告或新聞短片。</p>	<p>1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。</p>	<p>1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單</p>	<p>生涯規劃教育 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>	
<p>第九週 10/27- 10/31</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p>	<p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>第1章健康飲食趨勢 1. 「食」代的變遷：探討臺灣飲食的多元面貌，並討論臺灣飲食文化多元的影響因素，從中理</p>	1	<p>1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。</p>	<p>1. 由故事、案例、描述引導至主</p>	<p>1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單</p>	<p>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。</p>	

	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。	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。	解飲食潮流與健康的關係。 2 真的?假的? 教導資訊發達的時代如何辨別假訊息的傳播。 3. 健康外食我最行 外食飲食趨勢，思考外食可能會遇到的問題，並思考應對的方法。		3. YOUTUBE 4. 康軒課本 5. 各單元之學習活動單。 6. 各式的減重廣告或新聞短片。	題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。			
第十週 11/03- 11/07	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 參考華人對傳統食補的認識，並說明正確食用傳統食補的觀念。 2. 健康食品有保障 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。經由衛生福利部審查認可的保健功效，讓學生能夠自行辨識不實廣告，學習實	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 康軒課本 5. 各單元之學習活動單。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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。	

			踐「停、看、搜」三技巧。		6. 各式的減重廣告或新聞短片。	3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。			
第十一週 11/10-11/14	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」健康消費你我他藉由課本的談話訊息內容，引導學生認識健康消費需要留意的面向和商業訊息的辨別。	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 康軒課本 5. 各單元之學習活動單。 6. 各式的減重廣告或新聞短片。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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 11/17- 11/21	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」健康消費情報站 藉由課本內容評估，選購健康產品的過程，引導學生： 1. 從觀察察自我健康需求→2. 了解成分資訊→3. 查證產品資訊，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	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 康軒課本 5. 各單元之學習活動單。 6. 各式的減重廣告或新聞短片。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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 11/24- 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。 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」 1. 消費權益一把罩 利用社會上發生的新聞或實例，讓學生了解消費者的權益與應承擔的義務，並思考如何實踐於生活之中。 2. 警覺質疑，積極行動	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 康軒課本 5. 各單元之學習活動單。 6. 各式的減重廣告或新聞短片。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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。	

	<p>的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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。</p>	<p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>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。</p>	<p>使學生清楚要當個保持理性、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。</p>		<p>5. 各單元之學習活動單。</p> <p>6. 各式的減重廣告或新聞短片。</p>	<p>圖解整合重要概念。</p> <p>3. 互動表達的課程內容。</p> <p>4. 學習單思考與表達學習策略。</p>		<p>等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>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。</p>	
<p>第十四週</p> <p>12/01-12/05</p> <p>第二次評量週</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>第1章與情緒過招</p> <p>第二次評量週</p> <p>1. 情緒萬花筒</p> <p>因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。面對同樣的情境請學生書寫自己的感受，並選擇符合的臉部情緒，再利用互相分享來發現每個人看事情的觀點不同，可能會產生不同的情緒。</p> <p>2. 情緒怎麼來</p> <p>參考校園生活事件，理性分析影響情緒產生的因素，探討可能會因為個人</p>	1	<p>1. 電腦</p> <p>2. 相關教學簡報、影音檔。</p> <p>3. YOUTUBE</p> <p>4. 康軒課本</p> <p>5. 各單元之學習活動單。</p>	<p>1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。</p> <p>2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。</p> <p>3. 互動表達的課程內容。</p> <p>3. 學習單思考與表</p>	<p>1. 問題回饋</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 學習單</p>	<p>生命教育</p> <p>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。</p>	

			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。			達學習策略。			
第十五週 12/08- 12/12	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-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	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 康軒課本 5. 各單元之學習活動單。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 3. 學習單思考與表達學習策略。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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-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. 認識壓力的反應 面對壓力時身體的反應機制，並認識自己在面對壓	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。	1. 由故事、案例、描述引導至主	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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	

	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>力時，生理、心理、行為上可能會有何反應。</p> <p>2. 認識生活中的壓力源 認識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。</p> <p>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。</p>		<p>3. YOUTUBE</p> <p>4. 康軒課本</p> <p>5. 各單元之學習活動單。</p>	<p>題的策略。</p> <p>2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。</p> <p>3. 互動表達的課程內容。</p> <p>3. 學習單思考與表達學習策略。</p>		<p>性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀念。</p>	
<p>第十七週 12/22- 12/26</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>第2章與壓力同行</p> <p>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。</p> <p>2. 壓力管理有一套</p>	1	<p>1. 電腦</p> <p>2. 相關教學簡報、影音檔。</p> <p>3. YOUTUBE</p> <p>4. 康軒課本</p> <p>5. 各單元之學習活動單。</p>	<p>1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。</p> <p>2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。</p>	<p>1. 問題回饋</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 學習單</p>	<p>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，培養適切的自我觀念。</p>	

	進健康的行動，並反省修正。		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. 互動表達的課程內容。 3. 學習單思考與表達學習策略。			
第十八週 12/29-1/02	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	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. 檢視心理狀態以不同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，以及會遇到的情況和親友的陪伴對憂鬱症的影響。	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 康軒課本 5. 各單元之學習活動單。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 3. 學習單思考與表達學習策略。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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。	

	進健康的行動， 並反省修正。								
第十九週 1/05- 1/09	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.「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	1. 電腦 2. 相關教 學簡報、 影音檔。 3. YOUTUBE 4. 康軒課 本 5. 各單元之 學習活動 單。	1. 由故 事、案 例、描述 引導至主 題的策 略。 2. 圖像記 憶策略， 圖解整合 重要概 念。 3. 互動表 達的課程 內容。 3. 學習單 思考與表 達學習策 略。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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。	
第廿週 1/12- 1/16	1a-IV-3 評估 內在與外在的 行為對健康造	Fa-IV-4 情緒 與壓力因應與 調適的方案。	第3章身心健康不迷惘 1. 數位海洛因 說明電玩失調症的身心影 響，治療與預防。	1	1. 電腦 2. 相關教 學簡報、 影音檔。	1. 由故 事、案 例、描述 引導至主	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	人權教育 人 J6 正視社會 中的各種歧視，	

	<p>成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	<p>2. 同理他人 教師說明如何以同理心接納異常行為者。</p> <p>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。</p>		<p>3. YOUTUBE</p> <p>4. 康軒課本</p> <p>5. 各單元之學習活動單。</p>	<p>題的策略。</p> <p>2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。</p> <p>3. 互動表達的課程內容。</p> <p>3. 學習單思考與表達學習策略。</p>		並採取行動來關懷與保護弱勢。	
<p>第廿一週</p> <p>1/19-1/23</p> <p>第三次評量週</p> <p>休業式</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>第3章身心健康不迷惘</p> <p>第三次評量週</p> <p>休業式</p> <p>說明科技帶來的方便與休閒娛樂。</p> <p>1. 科技所帶來的便利生活和休閒？</p> <p>2. 遊戲與健康的關係，恥和取得平衡點？</p>	1	<p>1. 電腦</p> <p>2. 相關教學簡報、影音檔。</p> <p>3. YOUTUBE</p> <p>4. 康軒課本</p>	<p>1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。</p> <p>2. 圖像記憶策略，圖解整合</p>	<p>1. 問題回饋</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 學習單</p>	<p>生命教育</p> <p>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</p>	

	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3@ 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>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。</p>	<p>3. 未來趨勢與喜好如何與目標做結合？</p>		<p>5. 各單元之學習活動單。</p>	<p>重要概念。</p> <p>3. 互動表達的課程內容。</p> <p>3. 學習單思考與表達學習策略。</p>	<p>性，培養適切的自我觀。</p> <p>生涯規劃教育</p> <p>涯J12 發展及評估生涯決定的策略。</p> <p>涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p> <p>閱讀素養教育</p> <p>閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>生命教育</p> <p>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。</p> <p>生J5 覺察生活中的各種迷思，</p>	
--	--	--	----------------------------	--	----------------------	---	--	--

	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。							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。	
--	---	--	--	--	--	--	--	---	--

七、本課程是否有校外人士協助教學：

☒ 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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			