

新北市 萬里 國民中學 115 學年度 九 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者：楊惠菁

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。

④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	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。

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

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							
呈現週次 第一週 08/31~09/04	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。	【1-1 鏡中自我大不同】 1. 心中的完美： (1)透過每學期的身高體重檢查，讓學生思考自己對身體的看法。 (2)引導學生了解「身體意象」的意義與影響。 2. 像隨心變： (1)透過課文主角的故事，讓學生回想自己對外表的滿意程度。 (2)認識外貌觀念會隨著成長與時間改變。 (3)比較兩位學生對同一事件的不同反應，了解每個人對外在形象的在意程度不同。 (4)引導學生思考：我們對自己的看法是會變動的，會因經驗、成長而調整。	1	1. 課本 2. 教學簡報 3. 相關影音檔 4. 學習單	1. 小組討論與分享 2. 情境教學法讓學生進入角色情境，思考與角色的相似處	口語評量 紙筆評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 甲、協同科目： _____ 乙、協同節數： _____ 08/31(一)開學日

第二週 09/07~09/11	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。	【1-1 鏡中自我大不同】 1. 影響身體意象的主因： (1)讓學生和同學互相分享對體型的看法，覺察自我觀感。 (2)藉由影片認識影響身體意象的多元因素（如家庭、同儕、社會文化、媒體）。 (3)透過情境討論，了解他人觀點如何影響自我認同。	1	1. 課本 2. 教學簡報 3. 相關影片 4. 單元學習單	1. 小組討論法 2. 藉由影片加深學習記憶	口語評量 紙筆評量	【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。	☐實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第三週 09/14~09/18	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	【1-1 鏡中自我大不同】 1. 眼見不為憑： (1)判斷媒體可能會誤導們的部分。 (2)讓學生學會自己思考、判斷媒體內容。 2. 突破困境： (1)用故事情境引導學生思考外貌觀念，接受不完	1	1. 教學簡報 2. 課本 3. 相關影音檔 4. 圖畫紙	1. 媒體分析法 2. 提問引導法 3. 實作法	口語評量 紙筆評量	【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，	☐實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			美的自己，發現自己亮點。 (2)畫中的我：請同學分組畫對方，並找出對方優點並分享。 (3)幫助學生釐清個人信念與價值觀。					理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第四週 09/21~09/25	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。	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。	【1-2 章身體數字大解密】 1. 健康數據放大鏡： (1)認識體重變化與生理發展的關係。 (2)說明體重不只是胖瘦，也和成長有關。 2. 健康數據 Part1「BMI」（身體質量指數）： (1)學習計算 BMI 的方法。 (2)透過課本上主角五個學期的數據，了解 BMI 的變化與意義。 3. 健康數據 Part2「體脂肪率」： (1)認識體脂肪的健康指標與測量方式。 4. 健康數據 Part3「腰臀比」：	1	1. 課本 2. 教學簡報 3. 計算機、體脂計、皮尺 4. 學習單（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	1. 實作練習法加深印象	口語評量 實作評量		☐實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 09/25(五)中秋節放假

	2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。		(1)透過腰圍與臀圍的測 量，學習計算腰臀比。 (2)了解脂肪分布對健康的 不同影響。		料。)				
第五週 09/28~10/02	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	Aa-IV-1 生 長發育的自 我評估與因 應策略。	【1-2 章身體數字大解密】 1. 過重？過輕？影響健康： (1)運用相關影片，理解過 重或過輕對健康的影響。 (2)針對影片個案分組討論 與分享。 (3)認識維持健康體位的重 要性。 2. 多面向體位評估： (1)請學生依據自我感受、 數據、生活習慣等角度 綜合判斷健康。 (3)透過「Go 健康」工具評 估自我健康，思考是否 需改善生活方式。	1	1. 課本 2. 教學簡 報 3. youtube 影片 4. 單元學 習活動 單	1. 影片導 入與討 論 2. 小組討 論與分 享	口語評量 紙筆評量 討論參與度		☐ 實施跨領域或 跨科目協同教學 (需另申請授課鐘 點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 09/28(一)教師節 放假

	健康行動的自覺利益與障礙。								
第六週 10/05~10/09	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。 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。	【1-2 章身體數字大解密】 1. 「瘦」不了又傷身： (1)看廣告影片分析廣告手法，辨識不安全的減重方式。 (2)請同學討論常見減重法對健康的影響。 2. 健康體控想清楚： (1)了解快速減重可能對身體造成傷害。 (2)從內在動機、健康狀況、資源支持等面向評估適合自己的體控方式。 (3)完成自我體重控制學習單並製作成簡報。	1	1. 課本 2. 教學簡報 3. youtube 影片(各式的減重廣告或新聞短片) 4. 學習活動單	1. 行動計畫設計法(協助學生擬定健康的體重管理小目標) 2. 討論與辯論式教學，以利觀念釐清	口語評量 紙筆評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 10/09(五)國慶日補假
第七週 10/12~10/16	1a-IV-4 理解促進健康生活	Ea-IV-4 正向的身體意	【1-3 章成為更好的自己】 1. 請同學上台分享一週體	1	1. 平板 2. 學生簡報	1. 同儕學習與互評法	口語評量 簡報評量	【生涯規劃教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學

	的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	象與體重控制計畫。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	重控制的狀況，並分析優缺點及需改善的部分。 2. 同學給予建議與回饋。		3. 學生成果影音檔	2. 自我反思與表達		涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 10/13(二)~10/14(三)第一次段考
第八週 10/19~10/23	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。 4a-IV-1 運用適切	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 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。	【1-3 章成為更好的自己】 1. 打造健康生活型態：學生根據上週初次計畫給予修正，並分享後面一週的執行成效。 2. 搭配自己健康自評結果，學習規劃具體可行的健康改善策略 3. 健康點燈： (1)認識厭食症與暴食症對健康的影響。 (2)建立正確認識身體與飲	1	1. 平板 2. 學生簡報 3. 厭食症 youtube 影片	1. 問題解決導向 (讓學生針對健康弱點提出改方案)	口語評量 簡報評量	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	☐實施跨領域或跨科目協同教學 (需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		食的態度。						
第九週 10/26~10/30	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。	【2-1 章健康飲食趨勢】 1. 「食」代的變遷： (1)請同學分享家中餐桌對話，觀察台灣飲食的多元樣貌。 (2)討論影響飲食文化變化的因素。 (3)理解飲食潮流如何影響健康觀念與選擇。 2. 健康外食我最行： (1)請同學分享外食常見的健康問題（如油鹽糖高、份量不均）。 (2)思考如何做出健康外食選擇（例如點選清淡餐、搭配蔬果）。	1	1. 外食相關新聞影片 2. 學習單	1. 小組討論法 2. 行動計畫設計法(訂下一週健康外食挑戰目標)	口語評量 紙筆評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 10/26(一)光復節補假
第十週 11/02~11/06	1a-IV-2 分析個人與群體健	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點	【2-1 章健康飲食趨勢】 1. 傳統食補新面貌：	1	1. 教學簡報 2. 相關影	1. 概念澄清法，探討常	口語評量 紙筆評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學

	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。	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。	(1)認識食補的由來(例：神農氏、李時珍、農民曆)，請同學分享家中有過的經驗。 (2)建立學生正確使用傳統食補的觀念。 2. 健康食品有保障： (1)請學生分享家中曾使用過的保健食品的經驗。 (2)認識「健康食品」的正式定義與合格標章。 (3)建立選購技巧： ◆ 停：先停下來想清楚是否需要。 ◆ 看：查看是否有衛福部認證標章。 ◆ 搜：搜尋相關資料，辨識是否有誇大不實廣告。		音檔 3. 單元活動學習單	見迷思 2. 小組討論法			(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十一週 11/09~11/13	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	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	【2-2 章「食」事求「識」】 1. 健康消費你我他： (1)請同學針對課本主角志宇與朋友的對話，引導學生思考健康消費的陷阱與選擇。	1	1. 教學簡報 2. 相關影音檔 3. 單元活動學習單	1. 問題導向學習，引導學生討論與決策。	口語評量 紙筆評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	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。	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。	(2)觀看相關影片，學習從標示、成分、廣告用語等面向做出明智判斷。 (3)建立「理性消費」與「保護自己的健康權益」的觀念。 (4)完成簡單的評估表，檢視某項商品是否值得購買並分享。						11/09(一)校慶補假
第十二週 11/16-11/20	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。	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	【2-2 章「食」事求「識」】 1. 健康消費情報站：請同學討論志字選購健康產品的過程，引導學生學會： (1)覺察自己的健康需求。 (2)看懂產品資訊。 (3)查證廣告與資訊真偽。 2. 請同學分組表演藥品廣告(角色扮演)，請請其	1	1. 教學簡報 2. 課本 3. 相關影音檔 4. 單元活動學習單	1. 情境模擬學習	自我評量 表現性評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活中作息、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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

	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。	因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	他同學找出有問題的地方。 3. 讓學生建立正確認知，健康的根本之道是均衡飲食、規律作息和運動。					求 解 決 之 道。	
第十三週 11/23~11/27	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	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。	【2-2 章「食」事求「識」】 1. 消費權益一把罩： (1)藉由新聞事件討論，認識消費者的 8 大權益（例如：知的權利、安全權、選擇權等）。 (2)理解消費者也有應盡義務（如誠實、尊重、維護公共利益）。 (3)培養願意實踐消費權益於生活中的態度。 2. 警覺質疑，積極行動： (1)學會理性面對廣告與推銷。 (2)養成「查證→比較→判斷」的消費習慣。	1	1. 課程簡報 2. 相關新聞影音檔 3. 單元活動學習單 4. 行動載具	1. 問題導向學習	紙筆評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	行動策略。		(3)學習做個主動思考、能行動的健康消費者。						
第十四週 11/30~12/04	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。	【3-1 章與情緒過招】 【第二次評量週】 1. 情緒萬花筒： (1)透過「考試讀錯範圍」情境，引導學生探索情緒來源。 (2)學生寫下自己在此情境中的情緒感受。 (3)搭配臉部表情卡進行情緒配對。 (4)分享中發現：同一事件，情緒感受因人而異。 2. 情緒怎麼來： (1)利用校園事件（如被老師點名、與朋友誤會）進行情境討論。 (2)分析影響情緒的因素：個人想法（認知差異）生理狀況（疲勞、肚子餓等）。 (3)讓學生明白情緒是多種內外因素互動的結果。	1	1. 課本 2. 情緒卡 3. 相關影片 4. 課程簡報	1. 小組討論 2. 情境模擬學習	口語評量 紙筆評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 12/03(四)~12/04(五)第二次段考

第十五週 12/07~12/11	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 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。	【3-1 章與情緒過招】 1. 情緒管理遙控器： (1)請學生討論思考情緒失控可能帶來的後果。 (2)認識情緒管理的重要性與實際應用。 (3)請學生列出情緒管理的方法：例如深呼吸、轉移注意力、自我對話、暫停反應等。 (4)分組模擬校園衝突情境（如與同學吵架、被誤會）。 (5)同學的回饋與反思。	1	1. 學習單 2. 相關影片 3. 教學簡報	1. 小組討論 2. 情境模擬學習	口語評量 紙筆評量 表現性評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十六週 12/14~12/18	1a-IV-2 分析個人與群體健康	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	【3-2 章與壓力同行】 1. 認識壓力的反應： (1)請同學討論壓力來時，	1	1. 課本 2. 學習單	1. 小組合作學習	口語評量 紙本評量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）

	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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	身體會出現哪些生理、心理、行為反應。 (2)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、行為上可能會有哪些反應。 2. 認識生活中的壓力源： (1)寫出青少年階段的壓力來源。 (2)使用壓力量表，讓學生評估近期經歷的重大事件與壓力程度。 3. 壓力影響表現： (1)說明壓力過大或過小時，可能會對專注力、學習、考試表現造成影響。 (2)協助學生理解適度壓力能促進表現，和如何處理壓力。					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。	1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十七週 12/21~12/25	2a-IV-2 思考健康問題所造成的威脅	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因	【3-2 章與壓力同行】 1. 調整狀態，面對壓力： (1)放影片，讓學生認識長期壓力可能引發的身心	1	1. 相關影片 2. 學習單 3. 芳療器具	1. 任務導向學習 2. 多元感官體驗學習	口語評量 紙本評量 實作評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：

	感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	應與調適的方案。	症狀。 (2)理解適當壓力有助學習與表現。 (3)學習多元紓壓方式，並能選擇適合自己的方法。 2. 壓力管理有一套： (1)使用紓壓方式選擇卡，請同學討論出有效解決壓力的方法和步驟。 (2)老師給予回饋和方式。 (3)有效的運動方式可紓解壓力(放鬆操和芳療)。						2. 協同節數： 12/25(五)行憲紀念日放假
第十八週 12/28-01/01	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。	【3-3 章身心健康不迷惘】 1. 檢視心理狀態： (1)透過生活情境，了解憂鬱情緒的自我檢測方法。 (2)說明憂鬱情緒 ≠ 憂鬱症，強調兩者差異與辨識重點。 2. 「憂」心忡忡： (1)介紹憂鬱症。 (2)請同學老論陪伴憂鬱症親友的最佳方式。	1	1. 相關影片 2. 課本 3. 簡報 4. 學習單	1. 小組合作學習	口語評量 紙本評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數： 01/01(五)元旦放假

	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。		(3)給予回饋和反思。						
第十九週 01/04-01/08	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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	【3-3 章身心健康不迷惘】 1. 「思」裂的我： (1)認識思覺失調症的主要症狀（如幻覺、妄想、思考混亂等）。 (2)強調早期發現、積極治療可以恢復正常生活。 (3)透過影片《我們與惡的距離》片段，提升學生的理解與同理心。 (4)完成學習單。 2. 「迫」於無奈： (1)認識強迫症的表現形式（如重複洗手、檢查、思考等）。 (2)理解強迫症可預防與治療，屬於可改善的心理	1	1. 相關影片 2. 教學簡報 3. 學習單	1. 觀影討論法 2. 概念澄清法	口語評量 紙筆評量	【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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			健康議題。 (3)播放影片片段《愛在心裡口難開》，加深學生對症狀的感受與理解。 (4)完成學習單。						
第二十週 01/11~01/15	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	【3-3 章身心健康不迷惘】 【第三次評量週】 1. 數位海洛因： (1)了解電玩失調症的症狀（如沉迷、失控、影響日常生活）。 (2)分組討論過度使用數位產品的身心影響。 (3)認識治療方式與預防策略（如設定使用時間、培養替代興趣等）。 2. 同理他人： (1)學習以同理心看待行為異常者，不標籤、不嘲笑。 (2)請同學依照學習單情境，討論出如何進行同理。 3. 增強韌性，保有健康的心理：	1	1. 學習單 2. 相關影片 3. 情境卡	1. 情境模擬學習 2. 小組合作學習	口語評量 紙本評量		☐實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			(1)教師撥放影片，介紹強化心理韌性的方法。						
第二十一週 01/18~01/20	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。 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。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與	【複習第1~3單元】 【休業式】 1. 請同學分組上台簡略介紹前三單元的重點。 2. 老師使用 Kahoot 設計相關題目，加深學生學習。	1	1. 學生簡報 2. 平板 3. Kahoot app.	1. 小組合作學習	簡報評量		☐實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 01/18(一)~01/19(二)第三次段考 01/21(四)寒假開始

	。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。	不同性別者 平均餘命健 康指標的改 善策略。							
--	---	---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

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。