

新北市 淡水 國民中學 112 學年度 九 年級第一學期部定課程計畫 設計者：王銀華

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、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

三、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 checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input 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 checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input 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-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-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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 |

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

五、素養導向教學規劃：並用顏色區分(與廠商相同之處請使用紅色，教師自編部分請用黑色)

| 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 |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 學習內容 | 學習表現 | | | | | | |
| 第 1 週 0828- 0901 (0830 開 學) | 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。 | 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。 | 第 1 章鏡中自我大不同(3) 1. 第 1 節：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。 影片：你比你想像的還美麗 多芬廣告 | 1 | 1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 | 1. 口頭評量 2. 分組評量 | 【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。 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ |
| 第 2 週 0904- 0908 | 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。 | 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。 | 第 2 節：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，覺察影響自我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、相關教學投影片、影音檔。 | 1. 口頭評量 2. 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。 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第 3 週 0911- 0915</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。</p> | <p>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。</p> | <p>第 3 節：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。 巴西女孩 Mariana Mendes 臉上大胎記 正向思維-遠見雜誌</p> | | <p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。</p> | <p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</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。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p> |
| <p>第 4 週 0918- 0922</p> | <p>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。 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>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-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。</p> | <p>【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. 健康數據 Part1「BMI」(身體質量指數)——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。 實際測量 1. 皮尺量腰圍臀圍並計算腰臀比 2. 體重機與體脂肪計算</p> | | <p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 皮尺 3. 體重機與體脂肪計算</p> | <p>1. 口頭評量 2. 實作 3. 分組計算</p> | <p>【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p> |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 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。 | | | | | | |
| 第 5 週 0925- 0929 (0929 中 秋節) | 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。 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。 | 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-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。 | 【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。 影片<法國擬立法 BMI 低於 18 無法擔任模特兒>真的要瘦才美麗嗎 YouTube | 1 | 1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、音檔。 2. 紙筆評量 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ |

| | | | | | | | | |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 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。 | | | | | | |
| 第 6 週 1002- 1006 | 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。 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。 | 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-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。 | 【第 2 章身體數字大解密】 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。 減重方式大解密 | 1 | 1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 2 平板 | 1. 口頭評量 2. 分組報告 | 【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 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。 | | | | | | |
| 第7週 1009- 1013 第1次段考 | 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。 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不同性 | 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-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 | 【第3章成為更好的自己】 1. 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，需評估內在的主觀狀況、客觀條件、健康自我覺察，以及外在的支持條件等。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。 | 1 | 1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、音檔。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【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。 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ |

| | | | | | | | | |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | 別者平均餘命健康指標的改善策略。 | 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。 | | | | | | |
| 第 8 週 1016- 1020 | 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。 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不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 | 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-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、 | 【第 3 章成為更好的自己】 1. 第 1 節：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. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【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。 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ | |

| | | | | | | | | |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 產品與服務，擬定健康行動策略。 | | | | | | |
| 第 9 週 1023- 1027 | <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</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>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>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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>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>第二單元飲食消費新趨勢</p> <p>第 1 章健康飲食趨勢(1)</p> <p>1. ；打造健康生活型態——透過理解建立健康生活型態的策略，嘗試自己的健康自我管理行動。</p> <p>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，進行持續的與實行促進健康的策略。</p> <p>3. 健康點燈：認識厭食症與暴食症對健康的危害。</p> <p>新聞影片國二女生厭食症感冒猝死 影片暴食症</p> | 1 | 1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 3. 分組評量 | <p>【生涯規劃教育】</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> | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： <hr/> 2. 協同節數： <hr/> |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第 10 週 1030- 1103</p> | <p>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。 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。</p> | <p>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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。</p> | <p>【第 1 章健康飲食趨勢】 1. 「食」代的變遷——藉由家人間在餐桌上的談話內容，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。 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。 影片：營養師示範如何外食仍維持均衡飲食</p> | <p>1</p> | <p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、音檔。</p> | <p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</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。 【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。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p> |
| <p>第 11 週 1106- 1110</p> | <p>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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康</p> | <p>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</p> | <p>【第 2 章「食」事求「識」】 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發學生對傳統食補的認識，並說明正確食用傳統食補的觀念。 2. 健康食品有保障——請學生於課前先了解家中正在使用或曾經使用的保健食物或食品。教師藉由問答引導學生認識健康食品的</p> | <p>1</p> | <p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、音檔。</p> | <p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</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。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p> |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|
| | 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。 | 範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 | 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，往後在選用健康食品時，能實踐「停、看、搜」三技巧。 | | | | 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 12 週 1113- 1117 | 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。 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 | 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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 | 【第 2 章「食」事求「識」】 1：健康消費情報站——藉由選購健康產品的過程，帶領學生從覺察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。 分組討論貴鬆鬆的保健食品是否需要文章與影片 | 1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、音檔。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【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。 【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。 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數： | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 健康指標的改善策略。 | 定健康行動策略。 | | | | | | |
| 第 13 週 1120- 1124 | <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>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>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>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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>【第 2 章「食」事求「識」】</p> <p>1. 第 1 節：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權益與應承擔的義務，並願意實踐於生活之中。</p> <p>2. 警覺質疑，積極行動——讓學生了解要當個保持理性、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> | 1 | 1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、音檔。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | <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，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。</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> | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： <hr/> 2. 協同節數： <hr/> |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第 14 週 1127- 1201 第 2 次段 考</p> | <p>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。 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。</p> | <p>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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。</p> | <p>第三單元快樂人生開步走 【第 1 章與情緒過招】 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。 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，探討可能會因為個人認知想法或生理狀態的差異，而有不同的情緒反應。 3. 分組寫出情緒種類與感受及情緒調適之道</p> | <p>1</p> | <p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、音檔。</p> | <p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量 3. 分組</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。 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> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p> |
| <p>第 15 週 1204- 1208</p> | <p>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</p> | <p>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。</p> | <p>【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，可能產生的後果，說明情緒管理的重要性，並搭配說明管理情緒的方法。 2 分組依情境不同產生情緒時候</p> | <p>1</p> | <p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、音檔。</p> | <p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量 3. 分組</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</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：</p> |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 趨勢。 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。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 | 能討論情緒調適技能有哪些？ | | | | 往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 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。 | 2. 協同節數： <hr/> |
| 第 16 週 1211- 1215 | 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。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 | 【第 2 章與壓力同行】 1. 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。 <活動>心靈 ok 繃 讓學生寫出目前最感壓力的事件：課業/人際關係/外表/經濟/因應之道發表：生活經驗分享。抗壓方式有哪些？ | 1 | 1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、音檔。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 3. 分組 | 【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。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： <hr/> 2. 協同節數： <hr/> |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 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。 | | | | | 懷與保護弱勢 | |
| 第 17 週 1218- 1222 | 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。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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 | 【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。 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。 活動認識焦慮症/強迫症/身心症種種 | 1 | 1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、音檔。 | 1. 口頭評量 2. 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。 【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 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 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。 | | | | | | |
| 第 18 週 1225- 1229 | 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。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。 | 【第 2 章與壓力同行】 1. 檢視心理狀態——以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，與陪伴憂鬱症親友的最佳方式。 董氏基金會心理衛生中心憂鬱症量表填寫。 | 1 | 1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、音檔。 | 1. 口頭評量 2. 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。 【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 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第 19 週 0101- 0105</p> | <p>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。</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。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> | <p>【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。 公視有話好說思裂的日常</p> | <p>1</p> | <p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、音檔。</p> | <p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p> | <p>【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。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p> |
| <p>第 20 週 0108- 0112</p> | <p>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。</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。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> | <p>【第 3 章身心健康不迷惘】 1. 「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。 2. 數位海洛因——說明電玩失調症的身心影響，治療與預防。 華視新聞網全球失控…追蹤網路遊戲成癮症 YouTube 影片</p> | <p>1</p> | <p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、音檔。</p> | <p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p> | <p>【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。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p> |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第 21 週 0115- 0119 第 3 次段 考</p> | <p>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。</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。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> | <p>【第 3 章身心健康不迷惘】 1. 同理他人——教師說明如何以同理心接納異常行為者。 2. 增強韌性，保有健康的心理——教師介紹強化心理韌性的方法。 3. 全人健康藉由規律作息，均衡飲食，規律運動，戶外活動，身心鬆弛練習(肌肉放鬆法，冥想，深呼吸法等等，學習正向思考建立心理健康。</p> | <p>1</p> | <p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、音檔。 2. 紙筆評量 3. 實作</p> | <p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量 3. 實作</p> | <p>【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。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p> |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|

六、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 |
|------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|---------|
| | | <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： | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致