

新北市蘆洲國民中學 112 學年度九年級第一學期部定課程計畫 設計者：九年級健體領域(許玳榕)

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
☐ 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-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-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-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。

四、課程架構：康軒版健康

科目	單元	單元名	章名
健康	第一單元	身體密碼面面觀	鏡中自我大不同
			身體數字大解密
			成為更好的自己
	第二單元	飲食消費新趨勢	健康飲食趨勢
			「食」事求「識」
	第三單元	快樂人生開步走	與情緒過招
			與壓力同行
			身心健康不迷惘

五、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
	學習內容	學習表現						
第一週 (8/30-9/2)	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。	【了解自己】 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.個人 BMI 計算 3.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	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。	可線上教學

			的看法，但有些人反而是很在意的，會希望在他人在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。 【改變你看自己的角度】 https://www.youtube.com/watch?v=Li8-x4wVRJc					
第二週 (9/3-9/9)	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。	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，觀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。	可線上教學
第三週 (9/10-9/16)	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。	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。	可線上教學
第四週 (9/17-9/23)	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。	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 深切體會健康行動的自覺利益	【體脂肪量測】 1.健康數據放大鏡——藉由不同的年齡情境，說明體重再生理變化代表的意義。 2.健康數據 Part1 「BMI」(身體質量指數)——透過橋樑五個學期的 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	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.計算機、體脂計、皮尺。	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。	可線上教學

		與障礙。	會因堆疊位置不同而對健康造成不同的威脅。					
第五週 (9/24-9/30)	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。	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 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	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，進一步透過「Go 健康：做自己的生命管家」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、相關教學投影片、影音檔。 2.計算機、體脂計、皮尺。	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。	9/29(五)中秋節
第六週 (10/1-10/7)	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-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。	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、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。	可線上教學

第七週 (10/8-10/14)	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-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。	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。	10/9-10/9 國慶日連假
第八週 (10/15-10/21)	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-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。	【我的健康生活型態】 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。 3.健康點燈：認識厭食症與暴食症對健康的危害。	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	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	第一次段考 10/17-18

第九週 (10/22-10/28)	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。	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。	【我的外食地圖】 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。	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	【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。	可線上教學
第十週 (10/29-11/4)	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。	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。	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。 【健康食品知多少】 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。	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	【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。	可線上教學
第十一週 (11/5-11/11)	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。	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。	1.健康消費你我他——藉由志宇與朋友的談話訊息內容，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、相關教學投影片、影音檔。 2.行動載具。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 【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。	可線上教學

第十二週 (11/12-11/18)	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。	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。	1.健康消費情報站——藉由志字評估自身狀態後，選購健康產品的過程，帶領學生從覺察自我健康需求→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。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.行動載具。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 【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。	可線上教學
第十三週 (11/19-11/25)	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。	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。	【聰明消費高手】 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權益與應承擔的義務，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。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.行動載具。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 【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。	可線上教學
第十四週 (11/26-12/2)	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。 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	【情緒覺察】 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，並選擇符合的臉部情緒，經過分享後發現由於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。	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。 【防墜安全】 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	第二次段考 11/30-12/1

		正。					Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	
第十五週 (12/3-12/9)	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。 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。	1.情緒管理遙控器——引導學生思考如果任由情緒失控，可能會有什麼後果，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.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。 【防墜安全】 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。	可線上教學
第十六週 (12/10-12/16)	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。 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。	【壓力覺察】 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、行為上可能會有什麼反應。 2.教師拿出一個未充氣的氣球詢問學生：如果老師現在往氣球內不停灌氣會發生什麼事？（預估答案：氣球變大、破掉……）為何氣球會破掉（預估答案：氣吹太飽壓力過大）。 3.認識生活中的壓力源——了解青少年階段常見的壓力來源，家庭關係（如被罵）、課業學習、人際相處等，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，加強自我管理及情緒調適能力，強化人際衝突的處理方法，並設計可能的相關情境演練因應技巧。 4.教師透過新聞事件說明壓力的影響： （一）有一位國一新生疑似因為擔心國中課業壓力太大無法負荷，而選擇自居家墜落結束生命。說明在遇到生活事件時，我	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 國中生涯新聞案例卡（裁切成小卡備用） 	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。 【防墜安全】 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。	可線上教學

			們就這顆氣球，如果一直不斷地加壓，沒有適當的洩壓，就會有機會爆掉，就好像這位 學生不懂得釋放壓力而選擇傷害自己一樣。（新聞來源： https://www.chinatimes.com/newspapers/20160830000705-260106?chdtv） 5.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。																																												
第十七週 (12/17-12/23)	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。 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。	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。 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。 「墜！要不得」 3.覺察負向情緒出現時的危險徵兆，如:情感失落、悲傷時是否有自傷、自殺（如衝動自傷而跳樓）等徵兆，學習適當的應對與因應方式，建立情感處理能力，以架構良好的支持系統。 4.發下壓力指數測量表，學生完成量表，以此來覺察自己的壓力程度。 5.小組討論並寫下面對壓力情境時，自己的紓壓方法有哪些?（每組討論出 5 個方法） 6.教師發下小卡，請學生寫下解壓宣言：「當我有壓力時，我會試著用____方式來紓壓」，提醒學生解壓方式百百種，應善用正向無危害自己和他人的好方法。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 標題：_____ 副標：_____ 關鍵的同學，多久沒有好好觀察過自己的內心狀態呢？ 讓我們一起透過以下的檢測表一窺自己情緒與壓力的情況吧！ <table><thead><tr><th>是</th><th>否</th><th>題目</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td>最近是否經常感到緊繃，覺得工作總是做不完？</td></tr><tr><td></td><td></td><td>最近是否老覺得不好，常常失眠或睡醒品質不佳？</td></tr><tr><td></td><td></td><td>最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？</td></tr><tr><td></td><td></td><td>最近是否經常忘東忘西，覺得很健忘？</td></tr><tr><td></td><td></td><td>最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？</td></tr><tr><td></td><td></td><td>最近六個月內是否生病不只一次了？</td></tr><tr><td></td><td></td><td>最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？</td></tr><tr><td></td><td></td><td>最近是否經常覺得煩躁，還愛發脾氣？</td></tr><tr><td></td><td></td><td>最近是否經常會和別人不同？</td></tr><tr><td></td><td></td><td>最近是否注意力經常難以集中？</td></tr><tr><td></td><td></td><td>最近是否經常覺得未來充滿不確定感？好驚慌？</td></tr><tr><td></td><td></td><td>有人說你最近灰色不太好嗎？</td></tr></tbody></table> 壓力指數分析： ◎3個「是」：壓力指數還在低負荷的範圍。 ◎4-5個「是」：壓力適度，應開始進行，但必須認真學習壓力管理了，同時多與教師諮詢與「聊一聊」。 ◎6-8個「是」：壓力很大，請快去身心諮能生專業人員，接受系統性的心理治療。 ◎9個以上「是」：壓力已很嚴重，應找看精神科醫師，依醫師處方用藥物治	是	否	題目			最近是否經常感到緊繃，覺得工作總是做不完？			最近是否老覺得不好，常常失眠或睡醒品質不佳？			最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？			最近是否經常忘東忘西，覺得很健忘？			最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？			最近六個月內是否生病不只一次了？			最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？			最近是否經常覺得煩躁，還愛發脾氣？			最近是否經常會和別人不同？			最近是否注意力經常難以集中？			最近是否經常覺得未來充滿不確定感？好驚慌？			有人說你最近灰色不太好嗎？	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。 【防墜安全】 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。	可線上教學
是	否	題目																																													
		最近是否經常感到緊繃，覺得工作總是做不完？																																													
		最近是否老覺得不好，常常失眠或睡醒品質不佳？																																													
		最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？																																													
		最近是否經常忘東忘西，覺得很健忘？																																													
		最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？																																													
		最近六個月內是否生病不只一次了？																																													
		最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？																																													
		最近是否經常覺得煩躁，還愛發脾氣？																																													
		最近是否經常會和別人不同？																																													
		最近是否注意力經常難以集中？																																													
		最近是否經常覺得未來充滿不確定感？好驚慌？																																													
		有人說你最近灰色不太好嗎？																																													

第十八週 (12/24-12/30)	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。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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。	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。 3.探索自我價值並肯定自我，培養正向思考的能力，從而建立珍愛生命的態度。	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	【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。	可線上教學
第十九週 (12/31-1/6)	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-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	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。 「思覺失調症」是什麼？《我們與惡的距離》心理學 影片內容 1： https://www.youtube.com/watch?v=MIMGYu8TXXc 影片內容 2： 為什麼是我？思覺失調成因 生理佔過半！（公共電視 - 有話好說）	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	【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。	1/1 元旦

		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。	https://www.youtube.com/watch?v=Wn83YXIOKW8 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。					
第二十週 (1/7-1/13)	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-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。	1.數位海洛因——說明電玩失調症的身心影響，治療與預防。 影片內容： 沉迷電玩！WHO 明年將列入「電玩失調症」 https://www.youtube.com/watch?v=JNjZjU3R_IIE 2.同理他人——教師說明如何以同理心接納異常行為者。 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。	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	【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。	可線上教學
第二十一週 (1/14-1/19)	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。	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	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方面向。 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。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.計算機、體脂計、皮尺。 3.行動載具。	1.口頭評量 2.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。 【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	第三次段考 1/17-1/18

	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。 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。	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。 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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	15.擬定體控的實行策略。 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。				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。 【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。	
--	---	--	--	--	--	--	--	--

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
		☐ 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與活動之申請表一致