

新北市五峰國民中學 115 學年度九年級第 1 學期部定課程計畫 設計者：廖佩如

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

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。 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。

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

單元	章
單元 1 體型由我塑	第 1 章 體型覺察家
	第 2 章 健康我最「型」
單元 2 人際新觀點	第 1 章 青春情誼
	第 2 章 我們這一家
	第 3 章 雲端停看聽
單元 3 心情點播站	第 1 章 釋放壓力鍋
	第 2 章 守住「心」生命

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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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的威脅感與嚴重性。	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。	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺察家 活動內容: 1.學生閱讀情境後，引導學生思考，何謂美照？自己是否也會有如同情境的煩惱與擔心？ 2.說明身體意象內涵以及對健康的影響。 3.說明脂肪細胞如何影響體型。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.概念建構，認識每個人有不同體型，健康不等於瘦。 2.概念建構，理解BMI、體脂肪率、腰臀圍比、肌肉量等	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	☐ 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： _____

	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。					體適能指標的意義。			乙、 協同節數： _____
第二週	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺察家 活動內容： 1.請學生觀察圖片並勾選回答，引導學生互相分享，觀察每個人對體型不同的看法。 2.學生進行 JUST DO IT，練習自我覺察與自我肯定。寫下答案後，再請學生上台分享。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.概念建構，認識每個人有不同體型，健康不等於瘦。 2.概念建構，理解 BMI、體脂肪率、腰臀圍比、肌肉量等體適能指標的意義。	上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享	【性別平等】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	☐ 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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺察家	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.概念建構，認識每個人有不同	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 性 J7 解析各種媒體所傳遞	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	活動內容： 1.請學生發表對於體型的想法與測量身高、體重的態度。 2.說明身體質量指數的意涵與標準。 3.請學生覺察自己的日常行為並進行勾選。			體型，健康不等於瘦。 2.概念建構，理解BMI、體脂肪率、腰臀圍比、肌肉量等體適能指標的意義。		的性別迷思、偏見與歧視。	請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第四週	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺察家 活動內容： 1.說明體脂肪率的標準。 2.介紹體脂肪功能，以及測量方式。 3.說明腰臀比，講解如何測量腰圍與臀圍。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.概念建構，認識每個人有不同體型，健康不等於瘦。 2.概念建構，理解BMI、體脂肪率、腰臀圍比、肌肉量等體適能指標的意義。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	☐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： _____

第五週	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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-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。	單元一 體型由我塑 第2章 健康我最「型」 活動內容: 1.請學生閱讀情境有哪些應該要改正的行為，分析自己的生活習慣，完成練習題。 2.說明體型過胖與過瘦對身體的影響。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.任務導向學習，設計「健康生活計畫表」：含飲食、運動、睡眠時數，並進行自我評量。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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： _____
第六週	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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-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。	單元一 體型由我塑 第2章 健康我最「型」 活動內容: 1.請學生反思自己對於體重控制的看法。 2. 講解課文中不恰當的體型控制行為。正確的體型管理應該包含飲食、運動與生活習慣三項。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.任務導向學習，設計「健康生活計畫表」：含飲食、運動、睡眠時數，並進行自我評量。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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： _____

第七週 (段考週)	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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-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。	單元一 體型由我塑 第2章 健康我最「型」 活動內容: 1.請學生閱讀情境以及書群的飲食紀錄，從飲食紀錄說明改善要點。 2.說明青春期的熱量及分量。 3.說明如何以飲食來維持健康體型。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.任務導向學習，設計「健康生活計畫表」：含飲食、運動、睡眠時數，並進行自我評量。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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： _____
第八週	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬	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。	單元一 體型由我塑 第2章 健康我最「型」 活動內容: 1.說明運動的種類以及運動的好處。 2.說明生活中如何增加身體活動。 3.介紹不同食物所要消耗的熱量與運動時長。 4.說明改善生活習慣的方式。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.任務導向學習，設計「健康生活計畫表」：含飲食、運動、睡眠時數，並進行自我評量。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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： _____

	定健康行動策略。								
第九週	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼 活動內容： 1.說明好的人際關係也是健康的一部分，不利的人際關係會對身心發展產生影響。 2.說明增進人際關係的五項策略。並請學生反思每一項策略下方的問題。這些特點應相輔相成，不能偏重其中幾點，否則可能會矯枉過正。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.合作學習，小組合作挑戰任務，體驗合作與衝突處理。 2.問題解決學習，提供衝突案例，讓學生討論「三個可能解法」及其後果，訓練評估與選擇能力。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【性別平等】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	☐ 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： _____
第十週	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼 活動內容： 1.說明「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。 2.人際互動的過程難免會出現衝突。衝突當下雖然緊張，但應冷靜情緒，避免衝突擴大。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.合作學習，小組合作挑戰任務，體驗合作與衝突處理。 2.問題解決學習，提供衝突案例，讓學生討論「三個可能解法」及其後果，訓練	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【性別平等】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	☐ 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： _____

						評估與選擇能力。			
第十一週	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家 活動內容: 1.講解家庭的重要性，強調家庭成員要共同努力來維持良好關係。生活週遭可能會有許多不同的家庭型態。 2.透過情境比較選擇目前家中的氛圍與想要擁有的氣氛為何。由學生討論與分享不同氣氛下，會如何影響家庭的感情。並說明家庭成員間的互動就跟一般的人際關係互動相似，都需要互相尊重與體諒。 3.家庭成員可共同參與活動來營造「親密時間」，以增加感情與凝聚向心力。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.表達練習，學習表達對家庭成員的情感與尊重，增強與家人溝通與合作能力。 2.情境討論，觀賞親子溝通影片片段，分析問題發生原因及改善溝通的方式。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	☐ 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： _____
第十二週	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家 活動內容:	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.表達練習，學習表達對家庭成員的情感與尊重，增強與家人溝通	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。		1.說明家庭中的衝突難免會發生，正確的衝突處理技巧相當重要。 2.介紹解決衝突的五大步驟。遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道。 3.說明家庭暴力防制已受到法律規範，可以尋求法律的保護。法院核可保護令後，由警察機關執行受害者的人身安全保護。			與合作能力。 2.情境討論，觀賞親子溝通影片片段，分析問題發生原因及改善溝通的方式。		家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十三週	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽 活動內容： 1.詢問學生是否有網路交友的經驗，網路交友所帶來的影響。說明網路交友須以安全為最高原則，並解釋網路交友的注意事項。 2.網路上具有匿名特性，容易出現誇大不實的內容，可靠性較低，即使有照片、影片仍有可能修改或造假。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.媒體素養與資訊判讀練習，分析假帳號、詐騙簡訊、釣魚網站的案例，學會辨別可疑資訊、提升資訊安全意識。 2.合作學習與討論策略，可分組討論「可以	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單	【性別平等】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	☐ 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： _____

						分享的 vs 不該分享的資訊」強化對個資與隱私的保護意識。			
第十四週 (段考週)	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽 活動內容: 1.說明網路交友會有現實中見面的可能性。透過「MOVE 四要訣」幫助提升安全，並依序加以說明。強調與網友見面務必先做好準備並保護好自己。若發生意外也應尋求協助。 2.進行健康動起來「小甄的選擇」學習單，學生自行完成或分組討論要拒絕對方的邀約時，如何回覆對方，若答應邀約要注意什麼。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.媒體素養與資訊判讀練習，分析假帳號、詐騙簡訊、釣魚網站的案例，學會辨別可疑資訊、提升資訊安全意識。 2.合作學習與討論策略，可分組討論「可以分享的 vs 不該分享的資訊」強化對個資與隱私的保護意識。	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單	【性別平等】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	☐ 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： _____
第十五週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋	1	教科書 習作	1.情境模擬與經驗分享，幫助學	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個	☐ 實施跨領域或跨科目協同

	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	活動內容： 1. 搭配課本，請學生根據目前的狀態回答問題並計算回答「是」的數量。教師說明代表含意。 2. 說明壓力是主觀內心的感受。常見的壓力來源可能來自外在或內在，除了課業，包括成就表現、人際關係、自我健康或是自我概念。		投影片 教學影片	生認識自身壓力來源與常見反應； 演練壓力情境與表達內心感受，發展同理與溝通能力；鼓勵同學互相學習健康調適方式。 2. 身心放鬆體驗學習，如：深呼吸練習(腹式呼吸)、冥想、放鬆音樂聆聽與繪畫，肢體活動等。	小組討論	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。	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋	1	教科書 習作	1. 情境模擬與經驗分享，幫助學	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個	☐ 實施跨領域或跨科目協同

	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	活動內容： 1.透過課文與倒 U 型曲線引導學生思考，並透過氣球充氣的過程說明課本內容。 2.完成 JUST DO IT，並請不同壓力程度的學生分享壓力的影響。		投影片 教學影片	生認識自身壓力來源與常見反應；演練壓力情境與表達內心感受，發展同理與溝通能力；鼓勵同學互相學習健康調適方式。 2.身心放鬆體驗學習，如：深呼吸練習(腹式呼吸)、冥想、放鬆音樂聆聽與繪畫，肢體活動等。	小組討論	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。	教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十七週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋	1	教科書 習作	1.情境模擬與經驗分享，幫助學	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個	☐ 實施跨領域或跨科目協同

	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	活動內容： 1.引導學生思考壓力曾帶給你哪些負面影響？覺察壓力的威脅與影響，寫下並分享。 2.對抗壓力其中一種方法，是轉換對壓力的負面想法。請學生依照所學，試著練習思考生活的好事並練習鼓勵自己。		投影片 教學影片	生認識自身壓力來源與常見反應； 演練壓力情境與表達內心感受，發展同理與溝通能力；鼓勵同學互相學習健康調適方式。 2.身心放鬆體驗學習，如：深呼吸練習(腹式呼吸)、冥想、放鬆音樂聆聽與繪畫，肢體活動等。	小組討論	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。	教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十八週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋	1	教科書 習作	1.情境模擬與經驗分享，幫助學	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個	☐ 實施跨領域或跨科目協同

	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	活動內容： 1.說明每個人適合的紓壓方式有所不同。 2.請學生覺察與反思自己日常中的休閒活動，是否符合自身能力、有益健康且不沉迷、合乎安全與法規、不危害他人這些原則。 3.說明腹式呼吸。		投影片 教學影片	生認識自身壓力來源與常見反應；演練壓力情境與表達內心感受，發展同理與溝通能力；鼓勵同學互相學習健康調適方式。 2.身心放鬆體驗學習，如：深呼吸練習(腹式呼吸)、冥想、放鬆音樂聆聽與繪畫，肢體活動等。	小組討論	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。	教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十九週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	單元三 心情點播站 第2章 守住「心」生命	1	教科書 習作	1.自我覺察，幫助學生察覺自己	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個	☐ 實施跨領域或跨科目協同

	康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	活動內容： 1.解釋情緒無對錯，但表達與管理的方式要注意是否恰當。請學生覺察與記錄最近正向與負面情緒的原因。 2.說明 EQ 包含覺察、表達及管理能力。讓學生了解統整這幾項能力並在生活中妥善運用。		投影片 教學影片	的情緒變化。 2.合作學習，與同學模擬情境角色扮演，練習情緒表達與調節。 3.生命故事分享，閱讀或觀賞真實生命故事，進行分享與反思。	小組討論	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。	教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	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。	單元三 心情點播站 第 2 章 守住「心」生命 活動內容： 1.想預防失控的情緒，根本方式就是培養好的 EQ，說明各項提升 EQ 的方式。 2.透過影片或新聞補充失控情緒的案例，讓學生了解情緒失控除了影響自己，也可能影響到周圍的親友與社會。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.自我覺察，幫助學生察覺自己的情緒變化。 2.合作學習，與同學模擬情境角色扮演，練習情緒表達與調節。 3.生命故事分享，閱讀或觀賞真實生命故事，進行分享與反思。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	【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： _____

第二十一週 (段考+休業式)	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	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。	單元三 心情點播站 第2章 守住「心」生命 活動內容： 1.介紹心理健康專業資源，請學生完成 JUST DO IT。 2.說明情緒守門人的步驟：「一問、二應、三轉介」。這些技能除了幫助他人，同時能幫助情緒低落或有負面企圖的自己。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.自我覺察，幫助學生察覺自己的情緒變化。 2.合作學習，與同學模擬情境角色扮演，練習情緒表達與調節。 3.生命故事分享，閱讀或觀賞真實生命故事，進行分享與反思。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	【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： _____
-------------------	---	--	---	---	--------------------------	---	------------------------------	--	---

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。