

新北市 新泰 國民中學 113 學年度 九 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者： 俞素華

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

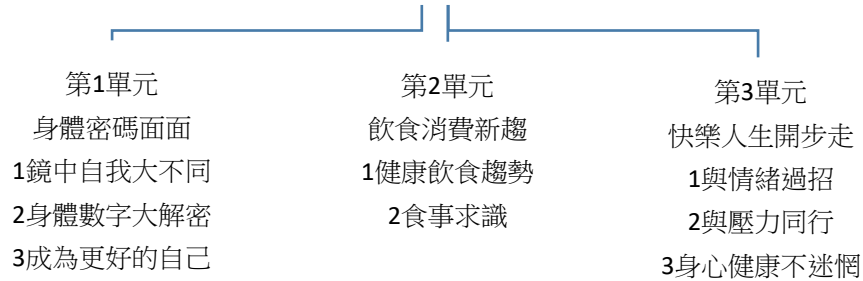
二、學習節數：每週(1)節，實施(22)週，共(22)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input 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 checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input checked="" 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 type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	<p>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。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>

四、課程架構：

三上健康



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	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。	<u>第1單元身體密碼面面觀</u> <u>第1章鏡中自我大不同</u> <u>活動一：心中的我與他人眼中的我</u> 1. 引導學生完成課本第六頁表格，思考自己對體型的看法與他人對自己體型的看法是否有差異。 2. 請學生圈出自己的現實體型與理想體型，並思考理想體型與現實體型的差異及其原因，邀請自願的學生上台分享。	1	電子設備、電腦、教學投影片。	作業完成 上台分享 認真聽課	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。	

第二週	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。	<u>第1單元身體密碼面面觀</u> <u>第1章鏡中自我大不同</u> <u>活動一：健康地看待自己</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組討論哪些是影響自己對體型期待的因素，並舉出實際例子。 2. 各組上台分享並且各組評分。 3. 完成第11頁表格，了解哪一項因素對自己影響程度最高？你如何因應此影響？ 	1	電腦、教學投影片、6組白板和白板筆。	作業完成 上台分享 合作能力 認真聽課 各組評分	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	
第三週	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。	<u>第1單元身體密碼面面觀</u> <u>第1章鏡中自我大不同</u> <u>活動一：眼不見為憑</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師分享一張修圖和化妝後的照片，在分享一張未修圖與未化妝的照片，詢問同學這張照片發生什麼事？ 2. 透過修圖的照片讓學生了解媒體畫面並非真實。 <u>活動二：廣告分析</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分析廣告照片與內容，了解媒體塑造的刻板印象對大眾的影響。 2. 帶著學生透過批判性思考的歷程，建構更健康的想法。 3. 透過模特兒米勒的例子，引導學生以健康角度看待體型，培養健康生活為目 	1	電腦、教學投影片、照片、廣告影片	作業完成 回答問題 認真聽課	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	

			標。					
第四週	<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。</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>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><u>第1單元身體密碼面面觀</u></p> <p><u>第2章身體數字大解密</u></p> <p>活動一：健康數據放大鏡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生了解體重代表的意義，以及不同時期因為基礎代謝率、骨骼肌比率的不同會有不同的變化。 2. 詢問同學，不同身高、相同體重的兩個人，如何知道他們的體型是否為理想體型？讓學生知道透過 BMI 可以了解自己是否為理想體型。 3. 詢問同學，相同身高、相同體重的兩個人，為什麼身形看起來會不同，引導學生思考什麼是體脂肪率。 4. 教師介紹體脂機，邀請自願的學生上台量體脂肪，了解是否在標準範圍。 5. 問學生脂肪藏在哪裡？過多脂肪對身體有哪些潛在的危害？ 	1	電腦、教學投影片、體脂機	回答問題 認真聽課		
第五週	<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。</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</p>	<p><u>第1單元身體密碼面面觀</u></p> <p><u>第2章身體數字大解密</u></p> <p>活動一：腰臀比一比</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過圖片讓學生了解何謂蘋果型肥胖與西洋梨型肥胖。 2. 每一排發一條皮尺，請學生量自己腰圍 	1	電腦、教學投影片、6條皮尺	回答問題 認真聽課 課堂參與 作業完成		

		<p>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>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>與臀圍算出腰臀比，了解是否有蘋果型肥胖(注意每位同學的隱私性)，並說明蘋果型肥胖對健康的威脅更大。</p> <p>3. 完成課本 21 頁的體型評估方式，讓學生了解參考各種健康數據比較能客觀評估自己的體型。</p>					
第六週	<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。</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>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><u>第 1 單元身體密碼面面觀</u></p> <p><u>第 2 章身體數字大解密</u></p> <p><u>活動一：過輕過重都不好</u></p> <p>1. 分組討論，了解過重對健康的影響，容易罹患慢性病，抵抗力差容易被病毒入侵。</p> <p>2. 分組討論，了解過輕對健康的影響，容易營養不良，易罹患各種疾病，危害健康。</p> <p>3. 建立追求健康體位的態度。</p> <p><u>活動一：做自己生命的管家</u></p> <p>1. 完成第 25 頁學習內容，從各面向分析自己的體位，以改善自己的生活型態。</p> <p>2. 分享正向的例子，像凱特溫斯雷、鍾欣凌等藝人，都能正向看待自己，活出亮麗自我。</p> <p>3. 利用<u>疤痕實驗</u>，讓學生了解自己如何看待自己是最重要的，你先肯定自己，他人也會肯定你。</p>	1	電腦、教學投影片、白板筆和白板	<p>回答問題</p> <p>認真聽課</p> <p>分組討論</p> <p>作業完成</p>		

第七週	<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>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><u>第1單元身體密碼面面觀</u></p> <p><u>第3章成為更好的自己</u></p> <p>活動一：瘦不了又傷身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組討論有哪些錯誤的減重方式？對身體有哪些不良影響？並上台分組報告。 2. 播放減重產品的廣告，請學生回答不相信這個產品，為什麼信或不信？最後透過分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式？以及減重產品對身體的危害。 3. 提供減重門診資訊，強調正確減重的重要性。 <p>活動一：健康體控想清楚</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過課本圖表讓學生了解體重控制必須先了解自己的生活方式，才能選擇適合自己的減重方式。 	1	電腦、教學投影片、白板筆和白板	<p>回答問題</p> <p>認真聽課</p> <p>分組討論</p> <p>作業完成</p> <p>上台分享</p>	生涯規劃教育 涯J12:發展及 評估生涯決定 的策略。	段考週 (預計)
第八週	<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</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</p>	<p><u>第1單元身體密碼面面觀</u></p> <p><u>第3章成為更好的自己</u></p> <p>活動一：健康自主管理比一比</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生分組討論括括、軒軒、橋橋的生活型態，了解他們各自的問題，以及建議他們如何改善，並上台分享。 	1	電腦、教學投影片、白板筆和白板	<p>回答問題</p> <p>認真聽課</p> <p>分組討論</p> <p>上台分享</p> <p>作業完成</p>	生涯規劃教育 涯J12:發展及 評估生涯決定 的策略。	

	同與自我實現。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。	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。					
第九週	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	<u>第1單元身體密碼面面觀</u> <u>第3章成為更好的自己</u> <u>活動一：獨一無二健康的我</u> 1. 完成39頁表格，透過分析自己的飲食、運動、生活作息，找到適合自己的實行策略。 2. 透過法國模特兒的案例，讓學生了解過度的減重可能導致心理疾病。介紹厭食症，讓學生知道若未治療可能會導致死亡。 3. 分享暴食症的新聞案例，認識它的症狀及長期下來對身體的影響。 4. 總結，錯誤減重方式與過度期待，會產生許多生理與心理的疾病，要建立健康的體型觀。	1	電腦、教學投影片、	回答問題 認真聽課 作業完成	生涯規畫教育 涯J13:培養生涯規畫及執行的能力

		與服務，擬定健康行動策略。						
第十週	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。	<u>第2單元飲食消費新趨勢</u> <u>第1章健康飲食趨勢</u> 活動一：健康外食我最行 1. 了解飲食趨勢的變化，詢問學生每天外食的次數？以及你們選擇外食的標準是什麼？ 2. 完成第47頁檢視我的外食型態，了解如何選擇外食比較符合健康原則。 3. 請同學下次上課帶家中的健康食品空瓶來學校。	1	電腦、教學投影片、	回答問題 認真聽課 作業完成	閱讀素養教育 閱J7:小心求證 資訊來源，判斷文本知識的正確性。	
第十一週	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。	<u>第2單元飲食消費新趨勢</u> <u>第1章健康飲食趨勢</u> 活動一：健康食品有保障 1. 請學生分享自己帶來的健康食品，詢問學生如何知道它是健康食品？ 2. 請同學找找健康食品的標章長什麼樣子，了解什麼是健康食品。 活動二：健康食品、藥品傻傻分不清楚 1. 請全班起立，透過PPT問同學健康食品的功效，答錯的坐下，看看誰是健康食品達人。 2. 最後幫學生釐清健康食品與藥品不同。	1	電腦、教學投影片、健康食品包裝	回答問題 認真聽課 活動參與度	閱讀素養教育 閱J7:小心求證 資訊來源，判斷文本知識的正確性。	

第十二週	<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</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-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>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><u>第2單元飲食消費新趨勢</u></p> <p><u>第2章「食」事求「識」</u></p> <p>活動一：健康消費情報站</p> <p>1. 教師播放一則廣告，詢問同學會不會購買此產品，引導同學思考，如何判斷此產品有沒有問題，以及自己真的需要嗎？</p> <p>2. 解釋什麼是內容農場，可以透過三個原則來判斷網路的真實性。</p> <p>活動二：網路資訊來找碴</p> <p>1. 請同學瀏覽三則網路不實的資訊，透過三原則來檢視質疑的地方，並請同學上台分享。</p>	1	電腦、教學投影片、影音檔	回答問題 認真聽課 上台分享	消費者保護教育	
第十三週	<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</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</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>3b-IV-3:熟悉大部</p>	<p><u>第2單元飲食消費新趨勢</u></p> <p><u>第2章「食」事求「識」</u></p> <p>活動一：健康食品搜查線</p> <p>1. 請學生完成 61 頁的表格，以了解自己目前使用的健康食品是否合格，除了使用此產品外，還有什麼方式可以改善健康狀態？</p> <p>活動二：健康消費停看聽</p>	1	電腦、教學投影片、白板與白板筆	回答問題 認真聽課 上台分享	消費者保護教育	

	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。	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. 請學生分組討論，如果今天買到了假的健康產品，我們在消費前與消費後可以做什麼，並上台分享？ 2. 讓學生理解我們可以主動檢視產品資訊，主動表達訴求與監督商家，以維護自己的健康與安全。					
第十四週	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。	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。	<u>第3單元快樂人生開步走</u> <u>第1章與情緒過招</u> <u>活動一：情緒萬花筒</u> 1. 教師設計數個情境題，將情境題隨機發給同學，請同學寫下遇到此情境自己會有何反應？將此字條投入情緒萬花筒裡，並請同學也完成課本61頁的情境題。 2. 教師從萬花筒裡隨機抽出學生交回的情境題反應並唸出，讓學生也聽聽其他同學的反應，了解每個人看事情的觀點不同，會有不同的情緒反應。 3. 請學生思考影響你情緒的原因有什麼？	1	電腦、教學投影片、情緒萬花筒和情境題	回答問題認真聽課活動參與度		段考週（預計）
第十五週	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。	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。	<u>第3單元快樂人生開步走</u> <u>第1章與情緒過招</u> <u>活動一：情緒管理遙控器</u> 1. 教師先介紹情緒遙控器的六個功能按鍵。 2. 將學生分六組，給每組學生一個情境題	1	電腦、教學投影片、白板與白板筆	回答問題認真聽課認真討論		

		<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>和一個功能按鍵，請學生依據情境題，設計此功能按鍵可以如何使用？</p> <p>3. 請各組認真討論，也可以自己設計情境題和道具(內容要注意互相尊重)，下週請各組上台表演。</p> <p>4. 教師巡視各組討論的狀況，並給於適當意見。</p>					
第十六週	<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>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><u>第3單元快樂人生開步走</u></p> <p><u>第1章與情緒過招</u></p> <p>活動一：情緒管理研究室</p> <p>1. 教師發下各組互評表，請各組認真欣賞每一組表演，並將分數寫在互評表上。</p> <p>2. 請各組學生上台演示，提醒學生注意尊重原則，讓學生透過各組的演示學習更多情緒控制技巧。</p>	1	電腦、教學投影片、道具、小組互評表	認真聽課與評分上台演示		
第十七週	<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>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</p>	<p><u>第3單元快樂人生開步走</u></p> <p><u>第2章與壓力同行</u></p> <p>活動一：壓力是什麼</p> <p>1. 請學生想像一下大隊接力時，你會有哪 些反應？請學生完 81 頁檢視壓力反應 表，以了解自己有哪些反應？</p> <p>2. 並請學生思考為什麼會有此反應，認識</p>	1	電腦、教學投影片、書包、課本	<p>回答問題</p> <p>認真聽課</p> <p>作業完成</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</p>	

		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。	腎上腺素是什麼。 <u>活動二：認識你的壓力源</u> 1. 將學生分成六組，一組五位同學，請每位同學清空書包，將書包揹著，將所有課本放在桌上。 2. 教師將五種常見的壓力源寫在黑板上，每一種壓力源最高分為五分，請學生依照自己的壓力分數，將課本放入書包，請每位同學感受一下自己的壓力重量，也可以看到不同的壓力源對不同的學生有不同的分數。 3. 請學生完成第 83 頁壓力評量表，依據這九個項目的壓力大小來給分。				與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十八週	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。	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。	<u>第 3 單元快樂人生開步走</u> <u>第 2 章與壓力同行</u> <u>活動一：壓力剛剛好</u> 1. 讓學生了解適度壓力反而有助於工作或學業表現。 2. 請學生完成 85 頁檢視自我壓力狀態，了解自己是否壓力過大，須適時紓解壓力。 <u>活動二：減壓大作戰</u> 1. 請學生分享自己減壓的小撇步。 2. 教師介紹 88-89 頁的減壓方法 3. 請學生完成 89 頁我的解壓妙方，請學生列出自己的壓力清單，並寫下你的解	1	電腦、教學投影片	回答問題 認真聽課 作業完成	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。	

			決妙方。					
第十九週	<p>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>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。</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>	<p><u>第3單元快樂人生開步走</u></p> <p><u>第3章身心健康不迷惘</u></p> <p>活動一：憂心忡忡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生完成憂鬱情緒檢視表，了解自己目前的憂鬱指數，區別憂鬱症與憂鬱情緒的不同。 2. 介紹憂鬱症，讓學生了解憂鬱症與身體的神經傳導物質有關，是需要接受治療的。 3. 播放憂鬱症短片，讓學生了解憂鬱症的情緒表現以及該如何幫助他們。 	1	電腦、教學投影片、憂鬱症短片	回答問題 認真聽課 作業完成	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。	
第二十週	<p>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5:心理健康的促進方法與</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>2a-IV-2:自主思考</p>	<p><u>第3單元快樂人生開步走</u></p> <p><u>第3章身心健康不迷惘</u></p> <p>活動一：「思」裂的我</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹思覺失調症的症狀與原因，讓學生了解此疾病並不可怕，可透過適當 	1	電腦、教學投影片、「美麗境界」影片、	回答問題 認真聽課 作業完成	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	

	異常行為的預防方法。	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。	治療控制病情。 2. 觀看「美麗境界」影片，讓學生知道如何和他們相處以及如何幫助他們。 活動二：「迫」於無奈 1. 請學生思考什麼是強迫症？會有什麼行為？為什麼會一直反覆出現？讓學生了解病因。 2. 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這樣的病患。		「愛在心裡口難開」影片		護弱勢。	
第二十一週	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	<u>第3單元快樂人生開步走</u> <u>第3章身心健康不迷惘</u> 活動一：數位海洛因 1. 詢問學生每天或每週上網幾小時？ 2. 請學生做網路成癮檢視表，了解自己目前的狀況。 3. 讓學生了解「網路失調症」已列為精神疾病，了解網路成癮對生活、身心都將造成很大的影響。 4. 觀看網路成癮相關新聞，請學生思考如何能改善網路成癮狀況。 5. 讓學生了解同理這些異常行為，讓這樣的患者不會隱匿病情，能勇敢就醫獲得	1	電腦、教學投影片、網路成癮相關新聞	回答問題認真聽課作業完成	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。	

		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。	改善。					
第二十二週	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。	<u>第3單元快樂人生開步走</u> <u>第3章身心健康不迷惘</u> 活動二：鞋子不見了短片欣賞 1. 欣賞網路成癮短片。 2. 看完後，詢問主角網路成癮的原因？ 3. 網路成癮後會出現哪些異常行為？如何影響健康？ 4. 透過誰的幫助遠離網路成癮？	1	電腦、教學投影片、網路成癮短片	回答問題 認真聽課	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。	段考週 (預計)

六、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：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致