

新北市 中正 國民中學 112 學年度 九 年級第 一 學期部定課程計畫

設計者：林碧文（改編南一版課程計畫）

一、課程類別：

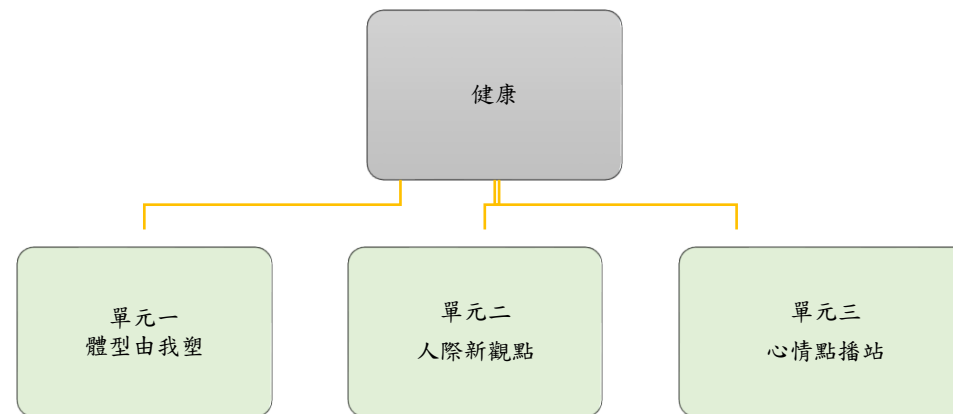
1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動

二、學習節數：每週( 1 )節，實施( 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 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	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。 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。 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。

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：

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 1 週 8/28~9/01	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-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。	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒  活動內容： 1. 體型變變變:提醒學生體型的多樣本來就是自然的現象，不應該以此作為嘲弄或者開玩笑的內容。 2. JUST DO IT 體型探測員:引導學生填寫自己過去與現在的身高、體重、頭圍、腿長。並告知答案可能是未來改變體型的契機，可以先在這個時候好好檢視自己的生長發育情況。	1	教科書 習作 投影片	【國中多元評量素養入教學】  上課參與 平時觀察 經驗分享	學校重要行事曆【紅色】 生命教育【紫色】 生涯發展教育【橘色】 其他融入議題【綠色】	線上課程

			3. 搜尋名人(例如愛因斯坦、鄧小平、孫中山等)體型照片製成投影片，藉由名人有矮有胖不同體型卻有非凡成就，告訴同學未來成就和體型絕對相關，鼓勵同學自信，不以體型自卑。				【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。	
第 2 週 9/04~9/08	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-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。	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒  活動內容: 1. 體型觀察站:請學生分享每個人對體型的看法是否不盡相同。教師也說明身體意象的內涵以及對健康的影響。 2. 影響身體意象的原因:說明脂肪細胞如何影響體型。引用「東施效顰」、「畫虎不成反類犬」、「邯鄲學步」等成語警醒大家，一味地模仿可能會導致負面情況，甚至連原本的自己都失去了。 3. 體型自我肯定學習單:此練習與過去所學的批判性思考相似，但除了批判之外，更強調面對任何訊息時，應先詳細檢視訊息，不要急著相信或任意「轉發」。在這個資訊流通快速的時代，我們要掌握訊息，而不是被訊息淹沒，失去自己的主見。	1	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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】 品EJU6謙遜包容	
第 3 週 9/11~9/15	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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	單元一 體型由我塑 第 2 章 體型方程式  活動內容: 1. 體型密碼解析:說明身體質量指數的意涵與標準。請學生覺察自己的日常行為。告知身體質量指數是一般常見的參考值，不適用於每個人。體脂肪在身體當中的比率，會隨著年齡而	1	教科書 習作 投影片 皮尺 6 條	上課參與 平時觀察 分組討論 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。	

			<p>逐漸增加。並引導學生閱讀課文情境。講解如何測量腰圍與臀圍，說明腰圍身高比。</p> <p>2.發給每排一條皮尺，學生傳著量自己腰臀數據(教師先示範告知學生如何丈量)，並計算自己的腰臀比。</p>					
<p>第 4 週 9/18~9/22</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>單元一 體型由我塑 第 2 章 體型方程式</p> <p>活動內容: 1.搜尋 GOOGLE 的 BMI 計算器，每位學生提供其身高體重數值，由教師輸入 BMI 計算器，產生數值後，學生自行記錄，並比對課本 P16，了解自身 BMI 數值是否在正常範圍內。 2.體型不良對健康的影響:說明體型不良常被以「懶惰」、「笨」等負面形容詞畫上等號，但其實有些體型不良是因為先天基因與內分泌甚至是疾病造成的。 3.預防不良體型:引導學生閱讀課文情境。並進行 JUST DO IT 書群的選擇，了解體型過輕帶來的傷害不比肥胖少，適中的體型才是能維持生活品質的關鍵。 4.體型風暴:說明不當的體型造成的飲食障礙。可補充有些國家已明令禁止使用過瘦的模特兒，因為「任何體型的人都應該被尊重」。</p>	1	<p>教科書 習作 投影片 電腦 皮尺 6 條</p>	<p>上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享</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。</p> <p>【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。</p>	<p>9/23 補 10/9 課程</p>
<p>第 5 週 9/25~9/29</p>	<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>單元一 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」</p> <p>活動內容: 1.這些方法不太「型」:引導學生思考對於體型控制的想法。搭配新聞時事講解課文內容。 2.食要有型:請學生檢視自己的飲食情況是否符合飲食指南:試著將自己「應該」吃的分量均勻地</p>	1	<p>教科書 習作 投影片</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組報告 活動學習單</p>	<p>【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</p>	<p>9/29 中秋節</p>

	動策略。		分配在三餐當中。並檢核自己是否有達到，有無不足或過量的部分。 3. 請同學回想今日早餐及前一日午晚餐內容，並填於課本 P30，同時對照 13-15 歲每日飲食指南表，了解所攝取是否充足。				辨，尋求解決之道。 【安全教育】 運動安全 安 J6 了解運動設施安全的維護	
第 6 週 10/02~10/06	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。	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 3 章 健康我最「型」  活動內容： 1. 運動隨「型」：可以從簡單得走路開始，慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時，也需考慮身體的承受程度。 2. 請學生回想前一日做了哪些運動，其運動量是否足夠。	1	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 小組報告	【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。 【多元評量素養】	
第 7 週 10/09~10/13	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。	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 3 章 健康我最「型」  活動內容： 1. 生活習慣助你更「型」：提醒學生養成一個習慣約需 21 天，因此每天記錄自己達成的狀態非常重要，才能知道哪裡需改進。切記，不要一碰到問題就馬上放棄，體型養成不會因為一天沒做到就付諸東流。 2. 介紹學校附近土城運動中心，鼓勵同學就近使用。並藉此介紹運動中心及健身房教練養成之必須，同學若感興趣日後可朝此發展。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 紙筆測驗	【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。  【生涯規劃教育】	10/9- 10/10 雙十節 連假 10/12~ 10/13 第一次 段考

			<p>同學想想住家附近或上學途中有哪些健身房，以後若要經營健身房成為健身教練，要<b>怎麼樣可以成為健身教練？</b></p> <p>首先要成為教練最基本的門檻，就是需要考取一張教練證照，證明有基礎運動教學的能力。</p> <p>4張國際主要認可的證照：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 美國肌力體能協會 (NSCA National Strength &amp; Conditioning Association)</li> <li>• 美國運動委員會 ACE (ACE American Council on Exercise)</li> <li>• 美國國家運動醫學會 (NASM National Academy of Sports Medicine NASM)</li> <li>• 美國運動醫學會 ACSM (ACSM American College of Sports Medicine)</li> <li>• 其次，<b>健身教練所需要具備的能力有哪些？</b></li> </ul> <p>解剖學、肌動學、運動生理、生物力學和重量訓練操作，都是健身教練基本需要學習的技能。</p>				<p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	
<p>第 8 週 10/16~10/20</p>	<p>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。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各</p>	<p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼</p> <p>活動內容： 1. JUST DO IT 人際關係小錦囊：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。</p>	1	<p>教科書 習作 投影片</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告</p>	<p>【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</p>	

	種生活技能，解決健康問題。		2. 增進人際關係策略: 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。 3. 以真正健康涵括〈身體、心理、社會〉三方面的健全狀態(畫三個圓圈說明)，說明人際關係良好意謂〈社會〉層面的健康。				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。	
第 9 週 10/23~10/27	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. 協助溝通「我訊息」: 說明「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。在使用「我訊息」進行溝通時，要包含三個不同內容: 描述狀況、說明感受與自己的想法。請學生練習寫下遇到課文中兩個不同情境時，會如何以「我訊息」表達感受。 2. 衝突解決有妙招: 說明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。請學生寫下在課本情境中，可以讓情緒冷靜的方法。 3. JUST DO IT 人際處理行動家: 可由個人作答或以小組討論的方式進行，並說明衝突並不完全是壞事，也可能讓雙方更加了解彼此，如處理得宜甚至能提升雙方情感。	1	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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。 【閱讀素養】 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。	
第 10 週 10/30~11/03	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。	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. 我的理想家庭: 引導學生請閱讀課本情境，並分	1	教科書 習作 投影片	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。	



	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。		<p>組討論想一想題目。說明生活週遭可能會有許多不同的家庭型態。核心家庭、折衷家庭、單親家庭、新住民家庭與寄宿家庭等。</p> <p>2. JUST DO IT 我的家庭放大鏡:請學生反思自己家庭的特色，並也寫下有沒有可以再改善的地方。</p> <p>3. 促進我的家庭關係: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。教師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。並完成 JUST DO IT 營造親密時光，可指定學生發表分享。</p> <p>4. 請同學書寫 P59 最近一次與家人衝突的情況，並請 1-2 位同學發表分享。</p>				<p>家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J10 參與家庭與社區的相關活動。</p> <p>家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。</p> <p>【全民國防教育】</p> <p>1-4-3 了解影響國家安全的因素</p> <p>【家庭暴力防治】</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	
第 11 週	1b-IV-3 因應生活情	Fa-IV-2 家庭衝	單元二	1	教科書	上課參與	【家庭教育】	



11/06~11/10	<p>境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>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。</p>	<p>突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>人際新觀點 第 2 章 我們這一家</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 衝突化解小錦囊：引導學生閱讀課本情境，並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。介紹解決衝突的五大步驟。</p> <p>2. 變調的家庭關係：講解遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道？引導學生完成「家庭安全網」。說明家庭暴力已受到法律規範，可以尋求法律的保護。保留相關的證據有助於法院的判決。</p> <p>3. 維持家庭和諧一起來學習單：分析家庭中衝突發生的原因與提出可行解決的方法。請學生回想最近一次自己與家人的衝突為例。</p> <p>4. 播放家暴影片，探討問題癥結，請同學發表。</p>		<p>習作 投影片 教學影片</p>	<p>平時觀察 經驗分享 小組報告</p>	<p>家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。</p> <p>家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J10 參與家庭與社區的相關活動。</p> <p>家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p> <p>【家庭暴力防治】</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	
-------------	--	---	--	--	----------------------------	-------------------------------	--	--

							【性侵害防治教育】對他人性自由的尊重。	
第 12 週 11/13~11/17	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. 網路交友知多少：詢問學生是否有網路交友的經驗，網路交友所帶來的影響。並說明網路使我們能快速、方便地結交不同朋友。 2. 網路交友要安全：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。請學生選擇會以何者做為主要的交友方式，並寫下原因。 3. 播放網路交友不慎害了自己的影片，並開放討論，請同學發表。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	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。  【性侵害防治教育】對他人性自由的尊重。  【多元文化】 多 J5 了解並尊重不同文化的習俗與禁忌。	
第 13 週 11/20~11/24	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽	1	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 性 J7 解析各	

	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	及交友約會安全策略。	<p>活動內容:</p> <p>1. 線上到線下 我們要見面嗎?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。引導學生完成 JUSTDO IT 我是安全守門人，並自由分享。</p> <p>2. 小甄的選擇學習單:利用課文中的情境，使用曾經學過的溝通技巧或技能來協助小甄解決她所面臨的網友邀約問題。</p> <p>3. 請同學書寫課本 P66，並請同學分享。</p>		教學影片	活動學習單	<p>種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>【品德教育】品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p> <p>【性侵害防治教育】對他人性自由的尊重。</p> <p>【國際教育】J5尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>	
第 14 週 11/27~12/01	<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>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決</p>	<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>單元三 心情點播站 第一章 釋放壓力鍋</p> <p>活動內容:</p> <p>1. 以汽球打氣筒充氣氣球數個(每個充氣量不同)，打氣完成打結後以膠帶將這些氣球貼在黑板，以此比喻說明壓力。</p> <p>2. JUST DO IT 壓力內心話:搭配課本量表，已導學生根據目前的狀態回答問題並計算回答「是」的數量。並 請學生想一想，寫下壓力心內話。</p> <p>3. JUST DO IT 壓力傳話筒:透過情境引導學生想一想，並上台分享。</p>	1	教科書 習作 投影片 氣球	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	<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>	11/28-11/29 第二次 段考

	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。		4. JUST DO IT 我的壓力在哪裡?引導學生想一想，並透過氣球充氣的過程輔助說明。思考一下自己目前的狀態，用紅筆將自己的壓力落點標示出來，並勾選下方問題。					
第 15 週 12/04~12/08	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-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 第一章 釋放壓力鍋  活動內容: 1. JUST DO IT 紓壓妙招:說明每個人適合的紓壓方式有所不同。要做為健康的紓壓方式務必注意以下幾項原則: 符合自身能力、有益健康、不違法、不影響或危害他人。檢視自己目前的紓壓方式是否合適，並思考如何修正或更改。 2. 抗壓能量:依序介紹正向思考、累積成功經驗、建立健康生活型態與營造人際網絡四項健康技能，並舉例讓學生了解。 3. 適度壓力我最行學習單:從認識壓力、壓力影響到調適壓力，並引導學生透過健康動起來練習調適壓力的生活技能。	1	教科書 習作 投影片 氣球	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 紙筆測驗	【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。	12/9 校慶 (暫定)
第 16 週 12/11~12/15	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 第二章 EQ「心」世界  活動內容: 1. JUST DO IT 情緒小日記:說明情緒無對錯，但表達與管理的方式要注意是否恰當。情緒可能受到內外因素影響。請同學覺察與記錄最近的情緒與原因。 2. EQ 情緒智商:說明 EQ 包含覺察、表達及管理能力。讓學生了解統整運用這幾項能力在生活中妥善運用。反思與檢討自己目前 EQ 能力。	1	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 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。	

			3. EQ 培訓站:說明想預防失控的情緒，根本的方式就是培養好的 EQ。講解各項提升 EQ 的方式。					
第 17 週 12/18~12/22	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 第二章 EQ「心」世界  活動內容: 1. 失控的情緒:透過情境引導學生想一想，並簡單分享。說明情緒除了造成身體不適，也可能引起心理問題也會影響到周圍的親友與社會。 2. 我的情緒攻略學習單:請學生參考範例完成健康動起來三項能力，完成後找一位同學分享，同學需簡單回饋，最後請同學自願分享給全班。	1	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 紙筆測驗	【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。	
第 18 週 12/25~12/29	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。	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 3 章 守住珍貴生命  活動內容: 1. 心情溫度計:為一份量表，可藉由量表結果，有初步的參考。引導學生完成心情溫度計。提醒學生現今親友、師長、輔導室或醫療資源充足，有需要皆可以請求協助。 2. 當警訊響起:引導學生想一想有聽過哪些警訊？有哪 些警訊值得我們留意？並介紹課本六項警訊。	1	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。	
第 19 週 1/01~1/05	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。	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 3 章 守住珍貴生命  活動內容:	1	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進	1/1 元旦

			<p>1. 守住珍貴生命:請學生分享，有不好念頭時，會希望周圍的人怎麼幫助？並說明覺察警訊後，務必伸出援手，並說明五要五不。</p> <p>2. JUST DO IT 我的珍愛資源卡:說明生命守門人的步驟「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。並引導學生完成 JUST DO IT，再次審視周遭關心自己的人與可利用的資源。</p> <p>3. 提醒學生如遇情緒困境可尋求社工師、諮商師等協助，並介紹這兩種行業。</p>				<p>全人健康與幸福的方法。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	
第 20 週 1/8~1/12	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>單元三</p> <p>心情點播站</p> <p>第 4 章 休閒「心」生活</p> <p>活動內容:</p> <p>1. 詢問學生知否土城附近爬山地點有哪些?如要去爬這些山要注意些什麼，以及需要哪些裝備?日後若充當爬山嚮導，須具備哪些技能?</p> <p>2. JUST DO IT 休閒放大鏡:請學生想一想，目前從事的休閒活動與當下的情緒感受。再次加深學生對於休閒活動定義的認識，同時引導學生瞭解本章探索自己適合的休閒活動並學習規畫。</p>	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享	<p>【生涯規劃】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p>	
第 21 週 1/15~1/19	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>單元三</p> <p>心情點播站</p> <p>第 4 章 休閒「心」生活</p> <p>活動內容:</p> <p>1. JUST DO IT 探索休閒活動:說明找出適合自己的休閒活動，是需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類後，引導學生完成 JUST DO IT 記錄自己想嘗試的新休閒活動。</p> <p>2. 詢問學生知否土城運動中心有哪些運動設施?</p>	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 經驗分享	<p>【生涯規劃】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J5 了解特殊體質學生</p>	1/17-1/18 第三次段考

			同學曾去使用過哪些?並提醒相關安全。				<p>的運動安全。</p> <p>【戶外教育教育】戶 J5</p> <p>在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>	
--	--	--	--------------------	--	--	--	--	--



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