**新北市111學年度第一學期文山國民中學九年級健康領域課程計畫 設計者：健體領域團隊**

一、學習總目標：

|  |  |
| --- | --- |
| 1.了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。  2.了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。  3.能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。  4.了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。  5.能辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。  6.透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調適技能，讓自己成為積極快樂的人。  7.認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。  8.認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。 |  |

二、課程計畫時程與內容：

| **週次** | **起訖日期** | **單元主題** | **課程名稱** | **總綱核心素養項目** | **領域核心素養具體內涵** | **學習表現** | **學習內容** | **學習目標** | **教學活動重點** | **節數** | **教學設備/資源** | **評量方式** | **重大議題** | **統整相關領域** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一 | 8/29-9/02 | 第1單元身體密碼面面觀 | 第1章鏡中自我大不同 | A2 系統思考與解決問題  B2 科技資訊與媒體素養 | 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。 | 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 熟悉大部分的決策與批判技能。 | 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。 | 1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。  2.能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。 | 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.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的看法，但有些人反而是很在意的，會希望在他人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。 | 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。 |  |
| 二 | 9/05-9/09 | 第1單元身體密碼面面觀 | 第1章鏡中自我大不同 | A2 系統思考與解決問題  B2 科技資訊與媒體素養 | 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。 | 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 熟悉大部分的決策與批判技能。 | 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。 | 1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。  2.能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。 | 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。 |  |
| 三 | 9/12-9/16 | 第1單元身體密碼面面觀 | 第1章鏡中自我大不同 | A2 系統思考與解決問題  B2 科技資訊與媒體素養 | 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。 | 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 熟悉大部分的決策與批判技能。 | 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。 | 1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。  2.能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。 | 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。 |  |
| 四 | 9/19-9/23 | 第1單元身體密碼面面觀 | 第2章身體數字大解密 | A2 系統思考與解決問題 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。  2.理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。 | 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。 | 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 | 【生涯規畫教育】  涯J12 發展及評估生涯決定的策略。 |  |
| 五 | 9/26-9/30 | 第1單元身體密碼面面觀 | 第2章身體數字大解密 | A2 系統思考與解決問題 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。  2.理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。 | 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 | 【生涯規畫教育】  涯J12 發展及評估生涯決定的策略。 |  |
| 六 | 10/03-10/07 | 第1單元身體密碼面面觀 | 第3章成為更好的自己 | A2 系統思考與解決問題  A3 規畫執行與創新應變 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。  2.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。  3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。 | 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 | 【生涯規畫教育】  涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。 |  |
| 七 | 10/10-10/14  段考週 | 第1單元身體密碼面面觀 | 第3章成為更好的自己  【第一次評量週】 | A2 系統思考與解決問題  A3 規畫執行與創新應變 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。  2.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。  3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。 | 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 | 【生涯規畫教育】  涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。 |  |
| 八 | 10/17-10/21 | 第1單元身體密碼面面觀 | 第3章成為更好的自己 | A2 系統思考與解決問題  A3 規畫執行與創新應變 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。  2.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。  3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。 | 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。 | 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 | 【生涯規畫教育】  涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。 |  |
| 九 | 10/24-10/28 | 第2單元飲食消費新趨勢 | 第1章健康飲食趨勢 | C3 多元文化與國際理解 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。  2.分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。 | 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。 |  |
| 十 | 10/31-11/04 | 第2單元飲食消費新趨勢 | 第1章健康飲食趨勢 | C3 多元文化與國際理解 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。  2.分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。 | 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。 |  |
| 十一 | 11/07-11/11 | 第2單元飲食消費新趨勢 | 第2章「食」事求「識」 | A2 系統思考與解決問題  B2 科技資訊與媒體素養 | 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。 | 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 熟悉大部分的決策與批判技能。  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。 | 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。 | 1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。  2.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。 | 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。 |  |
| 十二 | 11/14-11/18 | 第2單元飲食消費新趨勢 | 第2章「食」事求「識」 | A2 系統思考與解決問題  B2 科技資訊與媒體素養 | 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。 | 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 熟悉大部分的決策與批判技能。  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。 | 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。 | 1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。  2.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。 | 1.健康消費情報站──藉由志宇評估自身狀態後，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。 |  |
| 十三 | 11/21-11/25 | 第2單元飲食消費新趨勢 | 第2章「食」事求「識」 | A2 系統思考與解決問題  B2 科技資訊與媒體素養 | 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。 | 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 熟悉大部分的決策與批判技能。  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。 | 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。 | 1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。  2.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。 | 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。 |  |
| 十四 | 11/28-12/02  段考週 | 第3單元快樂人生開步走 | 第1章與情緒過招  【第二次評量週】 | A1 身心素質與自我精進  A2 系統思考與解決問題 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.能分析不同情境下，情緒的產生與變化。  2.能意識到情緒可能影響行為表現。  3.熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。  4.面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。 | 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。 | 綜合活動 |
| 十五 | 12/05-12/09 | 第3單元快樂人生開步走 | 第1章與情緒過招 | A1 身心素質與自我精進  A2 系統思考與解決問題 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.能分析不同情境下，情緒的產生與變化。  2.能意識到情緒可能影響行為表現。  3.熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。  4.面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。 | 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。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。 | 綜合活動 |
| 十六 | 12/12-12/16 | 第3單元快樂人生開步走 | 第2章與壓力同行 | A1 身心素質與自我精進  A2 系統思考與解決問題 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.分析生活中造成壓力來源的因素。  2.能自主思考壓力對健康造成的影響。  3.能運用抗壓能力技能，自我調適紓解壓力。  4.能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。 | 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、行為上可能會有哪些反應。  2.認識生活中的壓力源──了解青少年階段常見的壓力來源，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。  3.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。 | 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。 | 綜合活動 |
| 十七 | 12/19-12/23 | 第3單元快樂人生開步走 | 第2章與壓力同行 | A1 身心素質與自我精進  A2 系統思考與解決問題 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.分析生活中造成壓力來源的因素。  2.能自主思考壓力對健康造成的影響。  3.能運用抗壓能力技能，自我調適紓解壓力。  4.能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。 | 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。 | 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。 | 綜合活動 |
| 十八 | 12/26-12/30 | 第3單元快樂人生開步走 | 第3章身心健康不迷惘 | A2 系統思考與解決問題  B1 符號運用與溝通表達 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。  2.能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。  3.針對異常行為，對他人能有同理心。  4.針對異常行為能尋求醫療協助。 | 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。 | 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。 | 綜合活動 |
| 十九 | 1/02-1/06 | 第3單元快樂人生開步走 | 第3章身心健康不迷惘 | A2 系統思考與解決問題  B1 符號運用與溝通表達 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。  2.能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。  3.針對異常行為，對他人能有同理心。  4.針對異常行為能尋求醫療協助。 | 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。  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。 | 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。 | 綜合活動 |
| 廿 | 1/09-1/13 | 第3單元快樂人生開步走 | 第3章身心健康不迷惘  【第三次評量週】 | A2 系統思考與解決問題  B1 符號運用與溝通表達 | 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。 | 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。 | 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。 | 1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。  2.能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。  3.針對異常行為，對他人能有同理心。  4.針對異常行為能尋求醫療協助。 | 1.數位海洛因──說明電玩失調症的身心影響，治療與預防。  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。 | 綜合活動 |
| 廿一 | 1/16-1/20  段考週 | 複習全冊 | 複習全冊 | A1 身心素質與自我精進  A2 系統思考與解決問題  A3 規畫執行與創新應變  B1 符號運用與溝通表達  B2 科技資訊與媒體素養  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。  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。 | 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 熟悉大部分的決策與批判技能。  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。 | 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。  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。 | 1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。  2.思辨媒體或廣告中身體意象訊息，澄清迷思。  3.認識BMI、腰臀比、體脂肪。  4.理解過重或過輕的健康風險。  5.理性分析體重控制行動意圖。  6.擬定體重控制行動策略。  7.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略並實踐。  8.了解飲食趨勢變動的可能因素。  9.外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響。  10.辨識消費資訊以選購合適的健康產品。  11.消費者的權益與義務。  12.不同情境下情緒的產生與變化。  13.情緒可能影響行為表現。  14.熟悉情緒調適技能。  15.面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法。  16.造成壓力來源的因素。  17.自主思考壓力對健康造成的影響。  18.運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。  19.根據不同的壓力源，調整修正個人抗壓方法。  20.常見的異常行為。  21.預防異常行為。  22.對他人能有同理心。  23.異常行為能尋求醫療協助。 | 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。  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。 | 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。  【生涯規畫教育】  涯J12 發展及評估生涯決定的策略。  涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。  【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。 | 綜合活動 |