

新北市 鶯江 國民中學 115 學年度 九 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者：魏珮嘉

1、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☐數學 4. ☐社會 5. ☐自然科學 6. ☒健康與體育 7. ☐藝術 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

2、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

▲上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

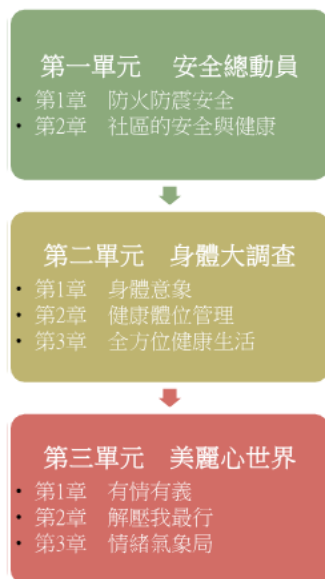
④當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

3、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

4、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-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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

5、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)



6、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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 請學生閱讀課前漫畫，並分享自己的相關經驗。 2. 說明火災成因與火災的傷害性，請學生配合課本活動分析「起火要素」與完成 Let' s do it! 「火災損失評估」。 3. 介紹火災類型與不同種類的滅火器，再請學生分組完成課本上的題目，思考不同種類的火災該以什麼方式滅火。 4. 請學生觀察校園的滅火設備，完成 Let' s do it! 「滅火器觀察員」，提醒學生重視與關心居住安全相關的設備。	1	教學 PPT	閱讀、觀察、小組討論	(1) 分組討論與分享。 (2) 專心聆聽並踴躍發言。	【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。	
第二週	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 分組分析課本上逃生失敗的原因，並補充相關逃生注意事項，再由老師澄清逃生相關迷思。 2. 請學生回家完成 Let' s do it! 「火場逃生預備」。 3. 講述全球發生過的較大型地震事故，並請學生	1	教學 PPT	閱讀、觀察、自我覺察、小組討論	(1) 分組討論與分享。 (2) 專心聆聽並踴躍發言。	【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。	

	現健康技能。		使用 3C 工具查找上述案例的後續發展。 4. 講解相關防震安全須知，說明緊急救難包的概念。						
第三週	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 說明地震發生時的緊急避難動作。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「全員防災中」。 3. 說明 1216 原則，再分組依據 1216 原則繪製逃生路線圖。	1	教學 PPT	閱讀、觀察、自我覺察、小組討論	(1) 分組討論與分享。 (2) 專心聆聽並踴躍發言。 (3) 逃生避難圖繪製情形	【防災教育】 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。	
第四週	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1. 請學生思考所居住的社區中是否有推動健康的相關活動。 2. 介紹社區六星計畫，說明社區營造的目的。 3. 介紹課本主要說明的四個主題。 4. 介紹犯罪預防案例，補充相關法規，再請學生	1	教學 PPT	閱讀、觀察、自我覺察、小組討論	專心聆聽並踴躍發言。		

	用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	依據居住社區情況於自我檢核區勾選。 5. 介紹災害預防案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。						
第五週	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 介紹環境衛生案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。 2. 介紹疾病預防案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。 3. 搭配課本案例，介紹社區營造成功的案例。 4. 以課本例子讓學生瞭解青少年能為社區做的事情，並請學生依據居住社區的情況選定一個待解決的問題	1	教學 PPT	閱讀、觀察、自我覺察、小組討論	專心聆聽並踴躍發言。		

第六週	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 帶領學生進行 DFC 分析，針對蒐集來的資料請他們分析居住社區的健康安全狀態。 2. 請學生按步驟分組討論並完成健康好行。	1	教學 PPT	閱讀、觀察、自我覺察、小組討論	專心聆聽並踴躍發言。		
第七週	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。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 說明身體意象的定義。 2. 介紹影響身體意象的六個因素。 3. 說明正向與負向身體意象對一個人的影響與可能產生的後果，請學生完成 Let' s do it! 「正負想法辨辨辨」	1	教學 PPT	閱讀、觀察、自我覺察、小組討論	專心聆聽並踴躍發言。		
第八週	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	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 介紹負向身體意象可能造成的影響，進而說明何謂飲食失調症，以及厭食症和暴食症的相關症狀。 2. 以渡邊直美為例子，介紹提升正向身體意象的三個方法，再請學生完成	1	教學 PPT	閱讀、觀察、自我覺察、小組討論	專心聆聽並踴躍發言。		

	衝擊與風險。		Let' s do it!「我的身體地圖」。 3. 帶領學生閱讀健康好行的案例並請學生分享想法，再請學生完成健康好行的提問。						
第九週	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 介紹身體的各種指數，複習 BMI 值的計算公式，請學生計算後自課本所附的資料來找出自己的體位。 2. 說明測量腰圍和臀圍的方式，請學生實際測量，計算自己的腰臀比。 3. 說明體脂肪率的相關知識與測量方法。	1	教學 PPT 體脂計 皮尺	紀錄與量測	參與測量活動		
第十週	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 說明體重增減的原理，與管理體重時，飲食管理的重要性。 2. 介紹紅綠燈飲食法與烹調方式的關係，再請學生完成 Let' s do it!「飲食紅綠燈」。 3. 說明身體活動的相關因素與消耗熱量的關係。	1	教學 PPT	小組討論	專心聆聽並踴躍發言。		

			4. 介紹目標設定 SMART 原則，並請學生完成健康好行。						
第十一週	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 帶領學生回顧七年級到現在學習的健康課程。 2. 請學生把學過的知識點寫下來貼在對應的海報上。	1	教學 PPT	閱讀、觀察、自我覺察、小組討論	專心聆聽並積極參與		
第十二週	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 強調健康行為不可臨時抱佛腳，說明健康促進的定義。 2. 分組進行健康促進生活方式相關的活動。 3. 請學生回家完成健康自我檢核。	1	教學 PPT	閱讀、觀察、自我覺察、小組討論	專心聆聽並積極參與		
第十三週	1a-IV-4 理解促進健康生活的策	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 講解自我監控六步驟，以健康好行的例子搭配說	1	教學 PPT	閱讀、觀察、自我	專心聆聽並踴躍發言、積極參與。		

	略、資源與規範。 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。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	明，引導學生思考自我監控計畫。 2. 請學生設定自己的監控健康計畫，並鼓勵學生積極執行。			覺察、小組討論			
第十四週	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 請學生閱讀課前漫畫後會想個人經驗。 2. 介紹情緒種類，說明情緒對生活的幫助與不同情緒的不同功能。 3. 強調覺察情緒的重要性，並帶領學生進行情緒地圖的活動。 4. 請學生回想不同情緒各會帶來哪些不同的生理反應。	1	教學 PPT	閱讀、觀察、自我覺察、小組討論	專心聆聽並踴躍發言。		
第十五週	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 介紹管理情緒的第二個步驟：接納情緒，說明接納情緒的三不原則。 2. 講解調適與表達情緒的機制及小秘訣。	1	教學 PPT	閱讀、觀察、自我覺察、小組討論	專心聆聽並踴躍發言。		

	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。		3. 請學生參考課本引導的管理情緒三階段，並完成健康好行。						
第十六週	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 請學生在小卡片上寫下生活中的壓力事件，以此引導說明青少年的三大壓力源與壓力的種類。 2. 請學生觀察自己的壓力反應後，完成 Let' s do it! 「檢視壓力指數」	1	教學 PPT	閱讀、觀察、自我覺察、小組討論	專心聆聽並踴躍發言。		
第十七週	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 說明不同程度的壓力下，可能導致不同的狀態，進而強調管理壓力的重要性。 2. 說明面對壓力會有的常見反應，請學生完成課本上的壓力反應檢視。	1	教學 PPT	閱讀、觀察、自我覺察、小組討論	專心聆聽並踴躍發言。		

第十八週	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 說明因應壓力常見的方法，進行活動請學生寫下自己會選用的方法，彼此互相分享。 2. 請學生按照健康好行的步驟完成對壓力的檢視與抒發。	1	教學 PPT	閱讀、觀察、自我覺察、小組討論	專心聆聽並踴躍發言。		
第十九週	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	1. 請學生閱讀課前漫畫後判斷小夥伴的壓力與壓力帶來的反應。 2. 請學生填寫課本上的量表評估個人情緒狀態。 3. 說明憂鬱情緒與憂鬱症的差別。 4. 介紹轉換想法的六個步驟，並請學生嘗試著以此來轉換近期碰上的負面情緒事件的想法。	1	教學 PPT	閱讀、觀察、自我覺察、小組討論	專心聆聽並踴躍發言。		
第二十週	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 說明憂鬱症確立的三要素，搭配影片請學生辨識憂鬱症狀。	1	教學 PPT	閱讀、觀察、自我覺察、小組討論	專心聆聽並踴躍發言。		

	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		2. 說明協助憂鬱症患者的三不守則，強調去汙名化的重要。						
第二十一週	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	1. 說明快樂的重要性，請學生思考「快樂是什麼」，以此介紹幸福五元素的概念。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「幸福人生自己掌握」。 3. 選擇一項元素設定生活目標以完成健康好行。	1	教學 PPT	閱讀、觀察、自我覺察、小組討論	專心聆聽並踴躍發言。		

7、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。