

新北市__國民中學 **114**學年度__年級第 **1**學期部定課程計畫 設計者： 黃婉兒

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：

	各學年(自 112學年度起)同一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容
11301	(請將 11301 的課程計畫查閱意見填在此格)	(請將 11301 查閱意見之修正內容填在此格)
11401	(送審後再將審查意見貼上，了解後請將這這四格文字刪除)	(送審後針對左項的意見，請將相關精進內容書寫在這格)

☞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。

⊙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。

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	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。

☐ 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	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。 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。
---	--

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

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							
呈現週及起訖時間 例如： 第一週 02/23~02/27	因校訂課程無課程綱要，故學習表現由各校自行撰寫。	因校訂課程無課程綱要，故學習內容由各校自行撰寫。	例如： 單元一 活動一： (活動重點之詳略由各校自行斟酌決定)				例如： 1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	例如： 性別平等、人權、環境海洋、品德生命、法治科技、資訊能源、安全防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、	☐ 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： _____

若有融入議題，一定要摘錄實質內涵，實質內涵放置於學習重點或融入議題欄位均可，但務必於「單元/主題名稱與活動內容」欄位需呈現相關議題之教學設計，否則至少會被列入「修正後通過」。

								閱讀素養、 戶外教育、 國際教育、 原住民族教育	
第一週 09/01 09/05 友善校園 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。 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。	【課程說明】Introduction 1.確認分組座位 2.教師說明雙語健康課程目標、 本學期課程介紹、課堂規定及 評分項目 3.教師說明小老師職務 單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒 活動內容: 1.帶領學生進行 JUST DO IT 「體型探測員」活動，答案可 能是未來改變體型的契機，可 以先在這個時候檢視自己的生 長發育情況。 2.請學生閱讀課本情境，並詢問 學生有無類似的經驗，並解釋 「身體意象」的概念。 3.說明青少年階段，身體外觀會 有巨大的轉變，如果在這階段 沒有建立正確的身體意象，會 影響我們的健康。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	概念建構， 認識每個人 有不同體 型，健康不 等於瘦。分 析不同運動 員的身材差 異（如舉重 vs 馬拉松選 手），討論 「健康 ≠ 單一體 型」。	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： _____
第二週 09/08	Ea-IV-4正向的身 體意象與體重控 制計畫。	1a-IV-2 分析個人 與群體健康的影響 因素。	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒	1	教科書 習作	媒體識讀， 探討廣告或 社群媒體對	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

09/12 防災教育週	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	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。	活動內容: 1.講解我們都是自己身體的主人，在不傷害健康的前提下，沒有人可以任意批評或否定自己的身材。生活中會面對很多有關身材的觀點，我們不應該隨波逐流，而是應該釐清楚自己的信念，並持之以恆。 2.透過自我覺察的四個步驟，幫助學生釐清自己對於體型的看法，能夠用不同的角度來欣賞自己。		投影片 教學影片	身體形象的影響，進行「修圖圖片 vs 真實體型」對比討論。		的性別迷思、偏見與歧視。	教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____
第三週 09/15 09/19 家庭教育週	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。	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。	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式 活動內容: 1.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。 2.體脂肪在身體當中的比率，會隨著年齡而逐漸增加。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。 3.進行身體數字測量	1	教科書 習作 投影片 教學影片 皮尺	1.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。 2.健康檢測實作，進行BMI與體適能測量，記錄變化並討論改善策略。	上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享		☐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：_____

第四週 09/22 09/26 吾愛吾師週	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。	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。	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式 活動內容: 1..介紹暴/厭食症。 2.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」。 3.藝人案例分享。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 皮尺	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		☐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 09/29 10/03 交通安全週	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	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。	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」 活動內容: 1.引導學生思考對於體型控制的想法，並辨識課文中不恰當的體型控制行為。 2.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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	設計「一週健康生活計畫表」：含飲食、運動、睡眠時數，並進行自我評量。	上課參與 平時觀察 小組報告 活動學習單		☐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 10/06 10/10	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	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。	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」 活動內容: 1.請學生檢核自己的身體活動情	1	教科書 習作 投影片 教學影片		上課參與 平時觀察 小組報告 活動學習單		☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

品德教育週		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。	況，說明運動的種類跟好處，可以試著從中挑選適合自己的種類。可從簡單的走路開始，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.規畫健康計畫，盡可能包含飲食、運動和生活三個層面。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。						1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第七週 10/13 10/17 性平教育週	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼 活動內容： 1.說明好的人際關係特質。 2.說明增進人際關係的五項策略。	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	【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： _____
第八週 10/20	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼	1	教科書 習作	1.合作學習，小組合作挑戰任	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】性 J11 去除性別刻板與性別	☐ 實施跨領域或跨科目協同

10/24 藝術人文週	有效的溝通技巧。	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。	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.利用曾經學過的技能，來協助處理人際互動上的問題。		投影片 教學影片	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。	小組報告	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。	教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____
第九週 10/27 10/31 舞文弄墨週	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。	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。	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。	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	☐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：_____

			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。					種活動（休閒、節慶等）。	
第十週 11/03 11/07 生命教育週	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。	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。	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家 活動內容： 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。	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： _____
第十一週 11/10 11/14	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。	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。	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	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	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單	【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)

國際語言週			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。			例，學會辨別可疑資訊、提升資訊安全意識。			1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十二週 11/17 11/21 才華洋溢週	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。	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。	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽 活動內容： 1. 透過「MOVE 四要訣」幫助提升安全，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。 3. 【活動】見面時地活動	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		☐ 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： _____

第十三週 11/24 11/28 明志創客週	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。 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。	單元三 心情點播站 第一章 釋放壓力鍋 活動內容： 1. 搭配課本量表，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. 引導請學生想一想，壓力曾帶來哪些負面影響。說明壓力可能進一步的影響生活表現、人際等生活各方面。 3. 透過課本情境引導學生想一想，並透過氣球充氣的過程說明課本內容。可利用實體氣球輔助說明。 4. 壓力不是只會成為生活阻力，適當調適讓壓力保持適中，能激發腎上腺素產生好的表現，成為生活中的助力。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 氣球	1. 情境模擬與經驗分享，幫助學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。	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： _____
第十四週 12/01 12/05 明志禮讚週	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。 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。	單元三 心情點播站 第一章 釋放壓力鍋 活動內容： 1. 說明每個人適合的紓壓方式有所不同，健康的紓壓方式務必注意課本中的四大原則。 2. 將健康技能整併為調適壓力的生活技能。 3. 說明與練習腹式呼吸。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 氣球	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。	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： _____

		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。	4.統整本章從認識壓力、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。						
第十五週 12/08 12/12 環境教育週	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。 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。	單元三 心情點播站 第二章 EQ「心」世界 活動內容： 1.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。 2.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。大多數學生認為情緒管理等於 EQ，事實上管理只是其中一環。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	自我覺察，利用情緒日記、心情溫度計等活動，幫助學生察覺自己一週中的情緒變化。	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。	☐ 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： _____
第十六週 12/15 12/19 科學教育週	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。 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	單元三 心情點播站 第二章 EQ「心」世界 活動內容： 1.說明想預防失控的情緒，根本的方式就是培養好的 EQ，並說明各項提升 EQ 的方式。 2.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	1	教科書 習作 投影片 教學影片	合作學習，與同學模擬情境角色扮演，練習情緒表達與調節。	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	☐ 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： _____

		各種生活技能，解決健康問題。	友與社會。 3.介紹心理健康專業資源。					動性，培養適切的自我觀。	
第十七週 12/22 12/26 民主法治週	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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。	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命 活動內容: 1.透過課本情境想一想，分享什麼是生命守門人及如果身邊有人提出自殺的念頭，會怎麼做。 2.講解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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.生命故事分享，閱讀或觀賞真實生命故事，進行感動時刻分享與反思。 2.情境學習，危機情境判斷，練習辨識警訊並提出處理步驟。 3.求助資源介紹，理解校內外的資源與求助管道。	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。	☐ 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： _____
第十八週 12/29 01/02 生涯發展週	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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。	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命 活動內容: 1.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。說明覺察警訊後，務必伸出援手，並說明「五要五不」。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.生命故事分享，閱讀或觀賞真實生命故事，進行感動時刻分享與反思。 2.情境學習，危機情境判斷，練習辨識警訊	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。	☐ 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： _____

			2.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。			並提出處理步驟。 3.求助資源介紹，理解校內外的資源與求助管道。			
第十九週 01/05 01/09 健康促進週	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活 活動內容: 1.請學生思考、記錄，並分享從事這些活動的情緒感。說明每個人對休閒活動的感受差異。 2.找出適合自己的休閒活動需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	自我探索與規劃，結合時間管理概念，規劃每天下課/週末的健康休閒時間與內容。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 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： _____
第二十週 01/12 01/16 勤勉力學週	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活 活動內容: 1.說明沒有規畫好休閒活動可能適得其反，不只浪費時間還勞心傷神。 2.規畫休閒，可分為事前評估、計畫並在執行後進行事後檢核，以提升下次休閒生活的品質。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	自我探索與規劃，結合時間管理概念，規劃每天下課/週末的健康休閒時間與內容。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 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 01/19 01/20 除舊佈新週	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活 活動內容： 1.找出適合自己的休閒活動需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類。 2.說明沒有規畫好休閒活動可能適得其反，不只浪費時間還勞心傷神。 3.規畫休閒，可分為事前評估、計畫並在執行後進行事後檢核，以提升下次休閒生活的品質。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	自我探索與規劃，結合時間管理概念，規劃每天下課/週末的健康休閒時間與內容。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 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。