**新北市溪崑國民中學110學年度 九 年級第一學期部定課程計畫 設計者：＿＿李青桂＿＿＿**

一、課程類別：

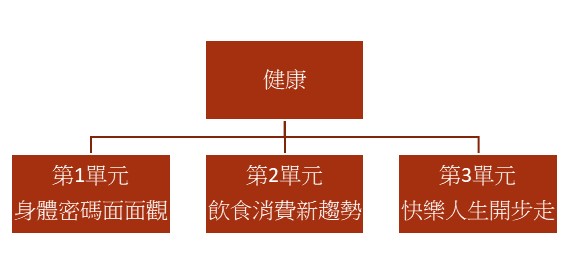
1.□國語文 2.□英語文 3.■健康與體育 4.□數學 5.□社會 6.□藝術 7.□自然科學 8.□科技 9.□綜合活動

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 |
| ■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-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。 |

四、課程架構：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 8/30~9/5 | 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。 | 第1章鏡中自我大不同  活動：每個學生領一面平板，請同學幫自己拍出全身照片，引導學生思考自己對於身體的看法。 | 1 | 1.平板、電腦、相關教學投影片。 | 1. 觀察記錄 | 【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。  【性別平等教育課程】 |  |
| 第二週 9/6~9/12 | 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。 | 第1章鏡中自我大不同  活動：分組討論  可讓學生透過平板中體型的看法，覺察影響自我意象的因素。 | 1 | 1.平板、電腦、相關教學投影片。 | 合作能力 | 【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。  【性別平等教育課程】 | 9/11補9/20(一)課程  九年級複習考(日期未定) |
| 第三週 9/13~9/19 | 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。 | 第1章鏡中自我大不同  1.活動：上台報告  鼓勵學生接納自己，更健康的看待自己。 | 1 | 1.電腦、相關教學投影片。 | 合作能力 | 【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。  【性別平等教育課程】 |  |
| 第四週 9/20~9/26 | 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。 | 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。 | 第2章身體數字大解密  活動：  1.測量自己的身高體重  2.用皮尺自己的腰圍、臀圍  3.計算「BMI」(身體質量指數)，了解身體質量指數(BMI)的計算方式及意義。  4.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 | 計算機、身高體重計(向健康中心借)、皮尺。 | 學習單 | 【性別平等教育】  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  【性侵害防治教育課程】 | 9/20、21放假 |
| 第五週 9/27~10/3 | 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。 | 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。 | 第2章身體數字大解密  1.活動：  分組討論過輕？過重？對健康的影響  。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 | 合作能力 | 【性別平等教育】  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  【性侵害防治教育課程】 |  |
| 第六週 10/4~10/10 | 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、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 第3章成為更好的自己  活動：分組蒐集減肥宣傳單、電視網路的減肥廣告，進行比較，分析資料的真偽。 | 1 | 1. 相關資料。 | 1.口頭評量  2.合作能力 | 【生涯規畫教育】  涯J13:培養生涯規畫及執行的能力。 |  |
| 第七週 10/11~10/17 | 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、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 第3章成為更好的自己  活動：  美人帶一套便服，研究衣著、體態等自我形象的建立。 | 1 | 便服 | 1.口頭評量 | 【生涯規畫教育】  涯J13:培養生涯規畫及執行的能力。 | 第一次定期評量(暫) |
| 第八週 10/18~10/24 | 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、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 第3章成為更好的自己  活動：上台報告  1.規畫自己的健康自主管理行動，擬定體控的實行策略。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 | 學習單 | 【生涯規畫教育】  涯J13:培養生涯規畫及執行的能力。 | 10/20~21八年級隔宿(暫) |
| 第九週 10/25~10/31 | 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。 | 第1章健康飲食趨勢  活動：  分組上台分享一種台灣美食  從中理解飲食潮流與健康的關係。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 | 合作能力 | 【家庭教育】家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 10/27~29九年級校外教學 |
| 第十週 11/1~11/7 | 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。 | 第1章健康飲食趨勢  活動：分組，每人帶一種健康食品，教師藉由問答引導學生認識保健食品的定義及其效能，並建立正確食用保健食品的觀念與知能。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 | 合作能力 | 【家庭教育】家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 |  |
| 第十一週 11/8~11/14 | 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。 | 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。 | 第2章「食」事求「識」  預備分組討論下周攜帶的食材，引導學生了解健康消費需留意的面向。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 | 合作能力 | 【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。 |  |
| 第十二週 11/15~11/21 | 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。 | 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。 | 第2章「食」事求「識」  活動：自製營養三明治 | 1 | 自備食材。 | 合作能力  成品評分 | 【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。  【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。 |  |
| 第十三週 11/22~11/28 | 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。 | 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。 | 第2章「食」事求「識」  活動：分組報告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。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 | 合作能力 | 【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。 |  |
| 第十四週 11/29~12/5 | 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。 | 第1章與情緒過招  活動：學生上台畫出喜怒哀樂的臉譜，引導學生思考情緒產生的原因及種類。 | 1 | 黑板 | 合作能力 | 【家庭教育】家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 | 第二次定期評量(暫) |
| 第十五週 12/6~12/12 | 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。 | 第1章與情緒過招  角色扮演(下)  後三組  合作演出{晚回家被罵}戲碼讓學生透過同理心了解情緒管理的重要。 | 1 | 舞台 | 合作能力 | 【家庭教育】家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 |  |
| 第十六週 12/13~12/19 | 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。 | 第1章與情緒過招  角色扮演(上)  前三組  合作演出{晚回家被罵}戲碼讓學生透過同理心了解情緒管理的重要。 | 1 | 舞台 | 合作能力 | 【家庭教育】家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 |  |
| 第十七週 12/20~12/26 | 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。 | 第2章與壓力同行  活動：每人寫下最近感覺到壓力的事件。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。 | 1 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 | 學習單 | 【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。  【家庭暴力防治教育】 | 九年級第二次複習考(暫)  24 八年級英語歌唱比賽(暫) |
| 第十八週 12/27~1/2 | 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。 | 第2章與壓力同行  活動：好朋友紓壓簽名  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。 | 1 | 學習單 | 互動紀錄 | 【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。  【家庭暴力防治教育】 |  |
| 第十九週 1/3~1/9 | 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。 | 第3章身心健康不迷惘  介紹思覺失調症，了解提早治療可以回歸正常生活。 | 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.上課參與度 | 【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。  【家庭暴力防治教育】 | 七八九藝能科考試 |
| 第二十週 1/10~1/16 | 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。 | 第3章身心健康不迷惘  觀賞奧斯卡最佳影片-美麗境界(上) | 1 | 1.相關電子設備、電腦、影片。 | 上課參與度 | 【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。 | 九藝能科考試 |
| 第二十一週 1/17~1/21 | 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。 | 第3章身心健康不迷惘  觀賞奧斯卡最佳影片-美麗境界(下) | 1 | 1.相關電子設備、電腦、影片。 | 上課參與度 | 【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。 | 第三次定期評量 |

**六、法律規定教育議題實施規劃**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 重要教育工作 | 納入課程規劃實施情形  **（請視實際情形自行增列，內容須與各年級領域學習或彈性學習課程計畫相符）** | | | 本學期  實施時數 | 相關規定說明 |
| 實施年級 | 領域學習或彈性學習課程別 | 實施  週次 |
| 1 | 性別平等教育課程或活動 | 九 | 健康 | 1-3 | 5 | 鏡中自我大不同  性J5、性J6  身體數字大解密  性J1、性J2、性J3 |
| 九 | 健康 | 4-5 |
| 2 | 性侵害防治教育課程 | 九 | 健康 | 4 | 2 | 身體數字大解密  性J5、性J6 |
| 九 | 健康 | 5 |
| 3 | 家庭教育課程及活動 | 九 | 健康 | 14 | 3 | 與情緒過招  家J5、家J6 |
| 九 | 健康 | 15 |
| 九 | 健康 | 16 |
| 4 | 家庭暴力防治課程 | 九 | 健康 | 17 | 3 | 與壓力同行  家J3 |
| 九 | 健康 | 18 |
| 九 | 健康 | 19 |
| 5 | 生涯規劃教育 | 九 | 健康 | 6 | 3 | 成為更好的自己  涯J3、涯J4 |
| 九 | 健康 | 7 |
| 九 | 健康 | 8 |

七、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 |
|  |  | □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與活動之申請表一致