

新北市溪崑國民中學 115 學年度 年級 第 1 學期 部定 課程計畫 設計者： 林靜如

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：

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。

⊙ 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
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。 ☒ 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	請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如： 國-J-A1 透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。 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

☐ 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	力。 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。 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。
--	--

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

單元	章
單元 1 體型由我塑	第 1 章 體型覺察家
	第 2 章 健康我最「型」
單元 2 人際新觀點	第 1 章 青春情誼
	第 2 章 我們這一家
	第 3 章 雲端停看聽
單元 3 心情點播站	第 1 章 釋放壓力鍋
	第 2 章 守住「心」生命

★★★提醒老師：

1. 課程計畫內容若為自編請以紅色字呈現，若引用廠商部份則以黑色字呈現。
2. 若有實施跨領域，學習重點(學習表現及學習內容)也需要同時呈現，否則至少會被列入「修正後通過」。
3. 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」。

4. 九年級負責教師另須填寫課程表格最後第八項:國中會考後至畢業典禮前課程活動規劃安排，請留意。

5. 繳交時檔名請重新命名，以防送審時不通過而被退件。檔名為：

【0版_0年級領域名(科目名)】，如：康軒版_九年級社會（公民與社會）

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							
教學期程以週次呈現，刪除日期			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、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 甲、協同科目： 乙、協同節數： —

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	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺察家 一、引起動機 二、我的體型觀 活動：每個學生領一面平板電腦，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. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。 4. 平板電腦	1. 概念建構，認識每個人有不同體型，健康不等於瘦。 2 媒 體 識讀，探討廣告或社群媒體對身體形象的影響，進行「修圖圖片 vs 真實體型」對比討論。 3. 活動：每個學生領一面平板電腦，請同學幫自己拍出全身照片	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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。	0831 開學
第 2 週	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺察家 一、健康的體型觀 活動：分組討論	1	1. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 活動：分組討論 2. 活動：上台報告	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【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	0908-0909 九年級第 1 次模擬考(1-2 冊/自然 1、3 冊)

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							
			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。 二、正向的身體意象 三、健康生活行動家		平 4. 平板電腦			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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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 3 週	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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 體型覺察家 一、健康的體型觀 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。 二、正向的身體意象 三、健康生活行動家 四.說明脂肪細胞如何影響體型。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.概念建構，認識每個人有不同體型，健康不等於瘦。 2.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 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。	

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 4 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-4 提出健康自主管理的行動策略。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	單元一 體型由我塑 第 2 章 健康我最「型」 健康體位量看 活動：紀錄在學習單上 1. 用皮尺自己的腰圍、臀圍 2. 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 3. 教師準備體脂肪計，請同學測量體脂肪。 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	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。 4. 皮尺、體脂計 5. 學習單	健康體位量看 活動：紀錄在學習單上 1. 用皮尺自己的腰圍、臀圍 2. 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	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。 3. 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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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 5 週	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	單元一 體型由我塑 第 2 章 健康我最「型」 一、體位與健康的關係 二、肥胖對健康的影響	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 概念建構，理解 BMI、體脂肪率、腰臀圍比、肌肉量等體適能	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。	【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	

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							
	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	三、體重過輕對健康的影響 活動：完成健康體位學習單 四、飲食失調與健康 1 厭食症 2 暴食症 總結：青少年應該有正確的體位管理方式並建立正向的身體意象，才能健康的度過青春期的。		5. 健康體位學習單。	指標的意義。 2. 活動：完成健康體位學習單	2. 觀察：用心蒐集相關資料。 3. 學習單	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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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 6 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-4 提出健康自主管理的行動策略。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	單元一 體型由我塑 第 2 章 健康我最「型」 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。 二、減重方式大解密 1. 單一食物減重法 2. 斷食法 3. 代餐減重法	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。 4. 蒐集減肥宣傳單、電視網路的減肥廣告	1. 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。 2. 講解各種減肥原理 3. 影片、動畫欣賞	1 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	【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。	

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							
			4. 減肥藥品 5. 生酮飲食法					【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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 7 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-4 提出健康自主管理的行動策略。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	單元一 體型由我塑 第 2 章 健康我最「型」 活動：一日三餐菜單設計學習單 規畫自己的健康自主管理行動，擬定體控的實行策略。 三、正確體位管理原則 四、體位管理我決定 五、正確體位管理原則 六、體位管理我決定 1. 利用運動打造健康體位 2. 控制熱量 七、健康生活行動家	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。 4. 一日三餐菜單設計學習單	1. 任務導向學習，設計「一日三餐菜單設計學習單」：含飲食、運動、睡眠時數，並進行自我評量。	1 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。 3. 學習單	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。 【人權教育】 人 J5 了解社	第 1 次段考週

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							
								會有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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 8 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-4 提出健康自主管理的行動策略。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	單元一 體型由我塑 第 2 章 健康我最「型」 活動：一日三餐菜單設計學習單 規畫自己的健康自主管理行動，擬定體控的實行策略。 三、正確體位管理原則 四、體位管理我決定 五、正確體位管理原則 六、體位管理我決定 1. 利用運動打造健康體位 2. 控制熱量 七、健康生活行動家	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。 4. 一日三餐菜單設計學習單	1. 完成「一日三餐菜單設計學習單」：含飲食、運動、睡眠時數，並進行自我評量。	1 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。 3. 學習單	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，	

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							
								尊重並欣賞其差異。 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 9 週	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。	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. 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。 2. 說明增進人際關係的五項策略。	1	1. 課本和習作 2. 投影片和教學影片	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 小組報告	【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。	
第 10 週	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-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. 說明「我訊息」可以幫	1	1. 課本和習作 2. 投影片和教學影片	1. 合作學習，小組合作挑戰任務，體驗合作與衝突處理。	1. 上課參與 2. 小組討論 3. 小組報告	【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	

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							
	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。		助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。 2. 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。			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。		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 11 週	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。	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. 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. 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。	1	1. 課本和習作 2. 投影片和教學影片	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。	1. 上課參與 2. 小組討論 3. 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	

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							
								閒、節慶等)。	
第 12 週	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。	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. 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	1. 課本和習作 2. 投影片和教學影片	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。	1. 上課參與 2. 小組討論 3. 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）。	
第 13 週	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	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. 詢問學生是否有網路交	1	1. 課本和習作 2. 投影片和教學影片	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	1. 上課參與 2. 小組討論 3. 小組報告	【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】	

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							
	減少健康風險的行動。		友的經驗，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。 活動內容： 1. 「MOVE 四要訣」 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。			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。		品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	
第 14 週	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 【網路交友停、看、聽】 1. 觀看影片：『四分之一的戀情』。 2. 學生發表心得或網路交友經驗分享。	1	1. 投影片和教學影片 2. 自編教材	1. 學生發表心得或網路交友經驗分享。	1. 上課參與 2. 小組討論 3. 小組報告	【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。	第 2 次段考週

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							
			3. 綜合說明。						
第 15 週	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。	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 1 章 釋放壓力鍋 活動內容: 1. 搭配課本，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. 說明壓力是主觀內心的感受。常見的壓力來源可能來自外在或內在，除了課業，包括成就表現、人際關係、自我健康或是自我概念。	1	1. 課本和習作 2. 投影片和教學影片	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。	1. 上課參與 2. 平時觀察	【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 16 週			單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋 活動內容: 1. 透過課文與倒 U 型曲線引導學生思考，並透過氣球充氣的過程說明課本內容。 2. 完成 JUST DO IT，並請不同壓力程度的學生分享壓力的影響。	1	1. 課本和習作 2. 投影片和教學影片	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	1. 上課參與 2. 平時觀察 3. 經驗分享	【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。	

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							
						學習健康調適方式。			
第 17 週	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。 2 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 1 章 釋放壓力鍋 活動內容： 1. 引導學生思考壓力曾帶給你哪些負面影響？覺察壓力的威脅與影響，寫下並分享。 2. 對抗壓力其中一種方法，是轉換對壓力的負面想法。請學生依照所學，試著練習思考生活的好事並練習鼓勵自己。	1	1. 課本和習作 2. 投影片和教學影片	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。	1. 上課參與 2. 平時觀察 3. 經驗分享	【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。	1223-1224 九年級第 2 次模擬考(1-4 冊)
第 18 週	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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 1 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。 2. 請學生覺察與反思自己日常中的休閒活動，是否符合自身能力、有益健康且不沉迷、合乎安全與法	1	1. 課本和習作 2. 投影片和教學影片	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	1. 上課參與 2. 平時觀察 3. 經驗分享	【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。	

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							
			規、不危害他人這些原則。 3. 說明腹式呼吸。			學習健康調適方式。 2. 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。			
第 19 週	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 2 章 守住「心」生命 活動內容： 1. 解釋情緒無對錯，但表達與管理的方式要注意是否恰當。請學生覺察與記錄最近正向與負面情緒的原因。 2. 說明 EQ 包含覺察、表達及管理能力。讓學生了解統整這幾項能力並在生活中妥善運用。	1	1. 課本和習作 2. 投影片和教學影片	1. 自我覺察，幫助學生察覺自己的情緒變化。 2. 合作學習，與同學模擬情境角色扮演，練習情緒表達與調節。	1. 上課參與 2. 平時觀察 3. 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。	
第 20 週	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-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	單元三 心情點播站 第 2 章 守住「心」生命 活動內容：	1	1. 課本和習作 2. 投影片和教學影片	1. 自我覺察，幫助學生察覺自己的情緒變化。	1. 上課參與 2. 平時觀察 3. 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	

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							
	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-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 想預防失控的情緒，根本方式就是培養好的EQ，說明各項提升EQ的方式。 2. 透過影片或新聞補充失控情緒的案例，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友與社會。			2. 合作學習，與同學模擬情境角色扮演，練習情緒表達與調節。 3. 生命故事分享，閱讀或觀賞真實生命故事，進行分享與反思。		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 21 週	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 2 章 守住「心」生命活動內容： 1. 介紹心理健康專業資源，請學生完成 JUST DO IT。 2. 說明情緒守門人的步驟：「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。	1	1. 課本和習作 2. 投影片和教學影片	1. 自我覺察，幫助學生察覺自己的情緒變化。 2. 合作學習，與同學模擬情境角色扮演，練習情緒表達與調節。	1. 上課參與 2. 平時觀察 3. 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。	第 3 次段考週

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。

九年級必填

八、會考後至畢業典禮前之課程活動規劃表

新北市立溪崑國民中學 115 學年度第 2 學期會考後至畢業典禮前之課程活動規劃表

週次	國文	英語	數學	自然	社會	藝術	綜合	健體	科技	特教	共同活動
第 15 週											
第 16 週											
第 17 週											

第 18 週	畢業典禮週
--------	-------