

新北市尖山國民中學 **114** 學年度 **九** 年級 **第一** 學期 **部定** 課程計畫 設計者： 林郁蓉

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

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
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	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。 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。 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。 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-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。

五、課程架構：

單元	章
單元 1 體型由我塑	第 1 章 體型覺醒
	第 2 章 體型方程式
	第 3 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 EQ「心」世界
	第 3 章 守住珍貴生命
	第 4 章 休閒「心」生活

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							
第一週 8/31~9/6	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。	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒 活動內容： 1.提醒學生體型的多樣本來 就是自然的現象，不應該 以此作為嘲弄或者開玩笑 的內容。 2.帶領學生進行 JUST DO IT「體型探測員」活動，	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。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」。 2.媒體識讀，探討 廣告或社群媒體對 身體形象的影響，	上課參與 課堂問答 小組討論	【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。	

			<p>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。</p> <p>3.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。</p> <p>4.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。</p>			進行「修圖圖片 vs 真實體型」對比討論。			
<p>第二週 9/7~9/13</p>	<p>Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒</p> <p>活動內容:</p> <p>1.說明脂肪細胞如何影響體型。引用「東施效顰」、「邯鄲學步」等成語警醒大家，一味地模仿可能會導致負面情況，甚至連原本的自己都失去了。</p> <p>2.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。</p>	1	<p>教科書 習作 投影片 教學影片</p>	<p>1.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」。</p> <p>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。</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>	<p>【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。</p>	

			3.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。						
第三週 9/14-9/20	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。	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 課堂問答 小組討論		
第四週 9/21-9/27	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.說明體型不良常被人以負面形容詞畫上等號，但有些體型不良是因為先天基因與內分泌甚至是疾病造成的。 2.介紹暴食症患者的身材並	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 課堂問答 小組討論		

			不是判斷標準，而是要以「行為」來評估。 3.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」。						
第五週 9/28~10/4	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，並解釋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	1.任務導向學習，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。 2.體驗學習，安排戶外活動如健走、趣味競賽、瑜珈體驗課，提升對運動的正向情緒連結。	上課參與 課堂問答 小組討論		
第六週 10/5~10/11	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	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	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.任務導向學習，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。 2.體驗學習，安排戶外活動如健走、趣味競賽、瑜珈體	上課參與 課堂問答 小組討論		

		與服務，擬定健康行動策略。	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。			驗課，提升對運動的正向情緒連結。			
第七週 10/12~10/18	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。並請學生反思每一項策略下方的問題。這些特點應相輔相成，不能偏重其中幾點，否則可能會矯枉過正。	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 課堂問答 小組討論		
第八週 10/19~10/25	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。	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼	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。	上課參與 課堂問答 小組討論		

		<p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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。</p>	<p>活動內容:</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.可利用曾經學過的技能，來協處理人際互動上的問題。</p>			<p>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。</p>			
<p>第九週 10/26~11/1</p>	<p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>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。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>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。</p>	<p>單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家</p> <p>活動內容:</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	1	<p>教科書 習作 投影片 教學影片</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>		

			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。						
第十週 11/2~11/8	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 課堂問答 小組討論		
第十一週 11/9~11/15	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。	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	上課參與 課堂問答 小組討論		

			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。			不該分享的資訊」強化對個資與隱私的保護意識。			
第十二週 11/16~11/22	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.說明網路交友會有現實中見面的可能性。透過「MOVE 四要訣」幫助提升安全，並依序加以說明。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。	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 課堂問答 小組討論		
第十三週 11/23~11/29	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。	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	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	上課參與 課堂問答 小組討論		

		<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>計算回答「是」的數量。教師說明代表含意。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			<p>學互相學習健康調適方式。</p> <p>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。</p>			
<p>第十四週 11/30~12/6</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p>	<p>單元三 心情點播站 第一章 釋放壓力鍋</p> <p>活動內容:</p> <p>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。</p> <p>2. 將健康技能整併為調適壓力的生活技能。</p> <p>3. 說明與練習腹式呼吸。</p> <p>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。</p>	1	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 氣球</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>		

		4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。							
第十五週 12/7-12/13	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	1.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。 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。	上課參與 課堂問答 小組討論		
第十六週 12/14-12/20	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友與社會。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.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。 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。	上課參與 課堂問答 小組討論		

			3.介紹心理健康專業資源。						
第十七週 12/21~12/27	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。	紙筆測驗	【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 J3 反思生老病死與人生無常的現象,探索人生的目的、價值與意義。	
第十八週 12/28~1/3	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」。 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,	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 課堂問答 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。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象,探索人生的目的、價值與意義。	

			同時能幫助情緒低落或有負面企圖的自己。						
第十九週 1/4~1/10	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 課堂問答 小組討論		
第二十週 1/11~1/17	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 課堂問答 小組討論		
第二十一週 1/18~1/21	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。	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活	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	上課參與 課堂問答 小組討論		

		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。	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。			/週末的健康休閒時間與內容。			
--	--	-----------------------------------	--	--	--	----------------	--	--	--

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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 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。