

新北市 中正 國民中學 **112** 學年度 八 年級第二學期部定課程計畫

設計者：王筱君（改編 南一 版課程計畫）

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、學習節數：每週（ 1 ）節，實施（ 20 ）週，共（ 20 ）節。 **（九年級 18 週）**

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p> <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 type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變  <input 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 checked="" 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                 </p>	<p>                     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-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。                      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。                 </p>

四、課程架構：（自行視需要決定是否呈現）

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 2/16~2/17	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚 1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.認識何謂食品添加物，說明需要食品添加物的原因，提醒正確使用食品添加物不影響一般人的健康。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	小組討論 上課參與	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：  2. 協同節數：  <b>2/17 補 2/15 課</b>
第二週 2/19~2/24	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚 1.老師拿出準備的食品包裝，教導學生認識食品內容含量、熱量、營養指示及食品添加物。並請學生評估這類食品對身體的負擔，是否適合推薦給他人。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	小組討論 上課參與	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	線上教學演練

	法規、組織。							
第三週 2/26~3/1	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家 1.知道何謂有機食品，了解有機農產品的產生和一般農產品不同的地方，了解兩者價格差異是為什麼。 2.能在生活當中實踐消費者權利與義務。能解讀媒體廣告的行銷手法。 3.知道如何選購健康食品，能辨別食品廣告中的陷阱。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	課堂問答 上課參與	【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	2/28 和平紀念日放假
第四週 3/4~3/8	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家 1.搭配情境案例，介紹消費者該執行的五大義務、八大權利為何。 2.消費之前要想想：說明該如何分辨自己是「想要」或是「需要」。並引導學生完成 JUST DO IT「我的消費觀」。 3.介紹面對消費糾紛時，可以尋求哪接管道協助。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	課堂問答 上課參與	【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	

<p>第五週 3/11~3/15</p>	<p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷</p>	<p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>單元二 慢病驚心 第1章慢性病情報站(上) 1. 分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2. 認識臺灣過去和現今十大死因的差異，體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素，能早期發現早期治療，並在日常生活中施行預防方法。</p>	1	<p>教科書 習作 投影片 教學影片</p>	<p>課堂問答 上課參與</p>	<p>【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。</p>	
<p>第六週 3/18~3/22</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</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。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>單元二 慢病驚心 第1章慢性病情報站(上) 1. 體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2. 懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。</p>	1	<p>教科書 習作 投影片 教學影片</p>	<p>小組討論 上課參與</p>	<p>【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。</p>	

<p>第七週 3/25~3/29 (段考週)</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</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。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(下) 1. 認識臺灣常見的慢性病及其成因，介紹現今日本已將慢性病一詞，改成為「生活習慣病」，表示後天的生活習慣不良，更是造成慢性病發生的主因。 2. 強調年輕時就要改進自己不良的生活習慣，加強自我健康管理及監督，尤其是在飲食和運動上。 3. 體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 5. 了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 6. 能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 7. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。</p>	<p>1</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片</p>	<p>小組討論 上課參與</p>	<p>【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。</p>	<p>3/28. 3/29 第一次段考週</p>
<p>第八週 4/1~4/5</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</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。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下) 1. 藉由簡單的卡牌遊戲複習學習過的慢性病種類。 2. 複習所學慢性病發生的症狀、對身體造成的影響、如何預防的方法。 3. 請同學分享家人得到慢性病的經驗，並且說出自己的感受，期許同學能同理病人及家屬的改受。</p>	<p>1</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片</p>	<p>小組討論 上課參與</p>	<p>【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p>	<p>4/4~4/7 清明連假</p>

		3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。					家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第九週 4/8~4/12	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	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-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章 1. 覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2. 覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3. 體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4. 運用健康老化三種方式，讓自己與家人能健康老化。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	小組討論 上課參與	【品德教育】 品 EJUI 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

第十週 4/15~4/19	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章 1. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 2. 體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	平時觀察 上課參與	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【生命教育】 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。 【生涯發展教育】 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	4/18-4/19 九年級第四次模 擬考
第十一週 4/22~4/26	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康 1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	平時觀察 紙筆測驗 上課參與	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 【生涯發展教育】 涯 J8 工作 / 教育環境的類型與現況。	4/25. 4/26 九年級第二次段考
第十二週 4/29~5/3	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	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 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康 1. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	平時觀察 小組討論 上課參與	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】	



	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	2. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。 3. 透過 3 不 3 要原則，降低自己或周遭親友被詐騙的風險。				法 J9 進行學生權利與校園法律之初	
第十三週 5/6~5/10	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全 1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 了解網路使用上保護隱私的方法。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	平時觀察 小組討論 上課參與	【性別平等】 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。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
第十四週 5/13~5/17 (段考週)	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。 Fb-IV-1 全人健康概念	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全 1. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性，有不當發言時是需要負擔法律責任。 2. 體認自拍與散播裸照帶來的影響及法律責任。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	平時觀察 小組討論 上課參與	【性別平等】 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。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	5/14.5/15 七. 八年級第二次段考 5/18.19 國中教育會考



	與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。							
第十五週 5/20~5/24	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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口 1. 了解交通安全四守則。 2. 認識基本路權概念。 3. 能表現遵守交通規則的行為。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	平時觀察 小組討論 活動學習單 上課參與	【性別平等】 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。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
第十六週 5/27~5/31	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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口 1. 能表現遵守交通規則的行為。 2. 知道維護路權的責任，不是只有駕駛人，行人也要負責。 3. 利用影片案例解說遵守交通規則的重要性，並且讓學生說出該件案例中發生車禍的原因。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	小組討論 上課參與	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

	Fb-IV-3 保護性的健康行為。							
第十七週 6/3~6/7 (暫定：畢業典禮週)	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈 1. 了解生命之鏈及其內涵。 2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。 3. 能記住 CPR 口訣「叫叫壓電」，知道如何操作 AED。 4. 老師示範 CPR 的操作步驟及如何正缺使用 AED 救人。 5. 讓學生願意對患者，提供相關急救措施。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	小組討論 上課參與	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	畢業典禮週 (暫定)
第十八週 6/10~6/14	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈 1. 老師示範 CPR 的操作步驟及如何正缺使用 AED 救人。 2. 學生在老師指導下個別使用安妮練習 CPR，利用 AED 教具練習操作。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	小組討論 上課參與	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 【全民國防教育】 1-V-11 能說明校園災害防救機制及其相關任務。 2-V-3 能在災防實作時表現同理關懷、團隊精神及溝通協調態度。 3-V-1 能正確操作災害防救作為與程序	

第十九週 6/17~6/21	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈 1. 老師示範 CPR 的操作步驟及如何正缺使用 AED 救人。 2. 學生在老師指導下個別使用安妮練習 CPR，利用 AED 教具練習操作。 3. 已練習過的同學，以 2 人一組的方式，進行 CPR 及 AED 的操作。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	小組討論 上課參與	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 【全民國防教育】 1-V-11 能說明校園災害防救機制及其相關任務。 2-V-3 能在災防實作時表現同理關懷、團隊精神及溝通協調態度。 3-V-1 能正確操作災害防救作為與程序	
第二十週 6/24~6/28 (段考週)	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈 1. 老師示範 CPR 的操作步驟及如何正缺使用 AED 救人。 2. 已練習過的同學，以 2 人一組的方式，進行 CPR 及 AED 的操作。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	小組討論 上課參與	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 【全民國防教育】 1-V-11 能說明校園災害防救機制及其相關任務。 2-V-3 能在災防實作時表現同理關懷、團隊精神及溝通協調態度。	6/26. 6/27 七八年級第三次 段考週

							3-V-1 能正確操作災害防救作為與程序	
--	--	--	--	--	--	--	----------------------	--

六、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與活動之申請表一致