

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) **114** 學年度 八 年級第 **2** 學期 部定 課程計畫 設計者： 黃如瑋

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

ㄟ 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 ☒ B2 科技資訊與媒體素養 ☐ B3 藝術涵養與美感素養	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。

☐ 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	
---	--

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							
第一週 02/09~02/13 (1/21~1/23)	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、	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。	單元一消費中學堂 第1章 Go 購「食」力讚 活動內容： 1. 以法規來說解食品添加物的定義及使用原則。 2. 解說食品添加物違法的種類與案例。 3. 進行 JUST DO IT「添加物調查站」活動。	1	課本 投影片 教學影片 食品添加物相關新聞與外包裝	生活化學習。	上課參與小組討論		原訂第2學期開學日為 2/11(三)，適逢 2/14(六)至 2/22(日)為除夕及春節假期，調整 2/11、12 及 13 (開學第1週) 為放假日，並於 1/21、22 及 23 補行上課。

	資源與規範。								
第二週 02/16~02/20 (春節假期)									
第三週 02/23~02/27	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。	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。	單元一消費中學堂 第1章 Go 購「食」力讚 活動內容: 1.介紹產銷履歷及查詢方式。 2.說明有機食品定義。 3.進行 JUST DO IT「有機包打聽」活動。 【環境教育】 4.說明食品標章，消費者要了解自己飲食的「來源」安全。	1	課本 投影片 教學影片 食品添加物 相關新聞與 外包裝	引起動機法	上課參與 資料蒐集與整理	【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。	2/23 實際開學 2/27 和平紀念日 調整放假
第四週 03/02~03/06	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	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	單元一消費中學堂 第1章 Go 購「食」力讚 活動內容: 1.說明健康食品定義與迷思，講述保健功效與廣告注意事項。健康食品認證方式，選購食品的基本原則。	1	課本 投影片 教學影片 食品添加物 相關新聞與 外包裝	體驗學習	上課參與 小組討論		3/3-4 國九模考

	康造成的衝擊與風險。	資訊的辨識策略。	2.說明保健食品屬於一般的食品，沒有特別的保健功效，也沒有治療的作用。 3 總結產銷履歷食品、有機農產品、健康食品並無藥品的效果。						
第五週 03/09~03/13	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。	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。	單元一消費中學堂 第2章健康消費實踐家 活動內容: 1.提醒學生辨別資訊真假，並作出判斷。 【人權教育】 2.介紹消費者五大義務、八大權利。 3.分辨自己是「想要」或是「需要」。	1	課本 投影片 教學影片 消費爭議相關新聞	生活化學 習	上課參與 小組討論 分組報告	【人權教育】 人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
第六週 03/16~03/20	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。	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。	單元一消費中學堂 第2章健康消費實踐家 活動內容: 1.說明消費糾紛可求助的管道。 2.跨國的消費糾紛法律。 3.進行健康動起來「聰明消費實踐家」學習單。	1	課本 投影片 學習單 教學影片 消費糾紛新聞	媒體與資訊素養學習	上課參與 小組討論 分組報告		

第七週 03/23~03/27	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	單元二慢病驚心 第1章慢性病情報站(上) 活動內容: 1.說明慢性病成因有 60%與個人生活型態有關。 2.瞭解癌症的嚴重性、主要症狀、致病因素和預防方法。 3.說明癌症成因很多，要隨時自我檢測接觸致癌因素的狀況。	1	課本 投影片 教學影片	批判性思考	上課參與 小組討論 分組報告		
第八週 03/30~04/03	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健	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。	單元二慢病驚心 第1章慢性病情報站(上) 活動內容: 1.說明血液循環系統對人體的重要性。 2.說明高血壓、冠心病、腦中風等症狀及預防方法。 3.介紹「血壓」、「收縮壓」、「舒張壓」的定義，進而說明各種變動的因素。	1	課本 投影片 學習單 教學影片	批判性思考	上課參與 小組討論 分組報告 活動學習單		4/1-2 段考(七八年級) 4/3 兒童節調整放假

	康的行動， 並反省修正。		4.進行健康動起來「改變生活習慣從自己做起」學習單。						
第九週 04/06~04/10	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	單元二慢病驚心第2章慢性病情報站(下) 活動內容: 1.說明糖尿病、腎臟病、代謝症候群的致病因素和預防方法。 2.思考應該加強或改進的生活習慣，並依照步驟填寫「自我管理與監控」。 【家庭教育】 3.思考生病時病人的感受，以及家人的想法，並學習照顧此病者的各種方法，陪伴病患。	1	課本 投影片 學習單 教學影片	概念構圖 分析	上課參與 平時觀察	【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。	4/6 民族掃墓節 調整放假
第十週 04/13~04/17	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	單元二慢病驚心第3章愛譜生命最終章 活動內容: 【生命教育】	1	課本 投影片 學習單 教學影片	體驗學習	上課參與 平時觀察	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現	新北市政府教育局「校園防毒守門員」入班宣導

	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。		1.說明各種銀髮生活型態的優缺點。 【生涯規劃】 2.運用「健康老化三種方式」，使自己和家人都能健康老化。 3.「校園防毒守門員」入班宣導：新興濫用藥物特色介紹及反毒演練。					象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第十一週 04/20~04/24	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	單元二慢病驚心 第 3 章愛譜生命最終章 活動內容： 【生命教育】 1.練習對親友說「謝謝、對不起、我愛你、再見」，使大家回顧一生時，能放下仇恨和遺憾。 2.進行健康動起來「圓滿人生計畫表」學習單。	1	課本 投影片 學習單 教學影片	生活化學 習	上課參與 平時觀察	【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。	4/21-22 國九模考 4/23-24 九年級畢業考
第十二週 04/27~05/01	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進	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。	單元三安全防護網 第 1 章扭轉危機保安康 活動內容： 【安全教育】 1.說明遇到霸凌時如何保護自己。 【法治教育】	1	課本 投影片 學習單 教學影片	情境式學習	上課參與 平時觀察	【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 【法治教育】	5/1 勞動節

	健康的觀點與立場。		2.說明霸凌的定義，並引導分析三種不同角色的心理影響及人際關係的影響。強調霸凌的行為須承擔相對應的法律責任。 【安全教育】 3.完成 JUST DO IT「我的反霸凌宣言」，寫下反霸凌的立場。					法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
第十三週 05/04~05/08	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。	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。	單元三安全防護網 第 1 章扭轉危機保安康 活動內容: 【安全教育】 1.說明若遇到霸凌的應對方式。 2.避免成為詐騙的受害者。除了避免被詐騙外，也不要成為詐騙集團的共犯。	1	課本 投影片 學習單 教學影片	反思與自我評量。	上課參與 平時觀察	【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。	
第十四週 05/11~05/15	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。	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	單元三安全防護網 第 2 章網住安全 活動內容: 【性別平等教育】 1.講解隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。	1	課本 投影片 學習單 教學影片	情境式學習	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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。	5/12-13 段考(七八年級) 5/16 教育會考

			2.網路購物前需仔細辨別內容，避免不良產品影響健康。						
第十五週 05/18~05/22	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。	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	單元三安全防護網第2章網住安全 活動內容: 【法治教育】 1.說明網路不實的訊息，應查明後再做反應。網路上雖可匿名，但仍會留下數位足跡被截圖，要避免觸犯相關法律。 2.說明網路的利弊、數位禮儀與網路責任。 3.菸檳入班:拒絕菸檳毒，健康我最酷	1	課本 投影片 學習單 教學影片	情境式學習	上課參與 平時觀察 經驗分享	【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	5/17 教育會考 菸檳入班協同教學
第十六週 05/25~05/29	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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	單元三安全防護網第3章馬路如虎口 活動內容: 【安全教育】 1.了解交通安全4大守則。 2.用路人注意事項，遇到讓人猶豫的交通狀況時，等待安全時再做行動。	1	課本 投影片 學習單 教學影片	生活化學習	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	

第十七週 06/01~06/05	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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	單元三安全防護網 第3章馬路如虎口 活動內容: 【安全教育】 1.講解「防衛兼備」包含了「預防」與「保衛」兩種意涵。 2.用路時要有危機意識，預防成為交通事故的肇事製造者，並保衛自己不要成為受害者。	1	課本 投影片 學習單 教學影片	引起動機	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第十八週 06/08~06/12	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。	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。	單元三安全防護網 第3章馬路如虎口 活動內容: 【安全教育】 1.說明遵守路權的重要性，路權的概念應是相對的，要注意路況與禮讓其他用路人的責任與義務。 2.探討交通事故實際案例，強化學生交通安全行為。	1	課本 投影片 學習單 教學影片 交通事故新聞事件	生活化學習	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第十九週 06/15~06/19	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復	單元三安全防護網 第4章生命之鏈 活動內容: 【安全教育】	1	課本 投影片 教學影片 安妮模型	體驗式學習	上課參與 經驗分享 動作檢核	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術	6/19 端午節放假

	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。	甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.說明禮讓救護車輛與即時急救的重要性。 2.說明生命之鏈的五個步驟。 3.示範叫叫壓電:搭配 CPR 模型進行步驟教學。		AED 模擬器			及 AED 的操作。	
第二十週 06/22~06/26	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。	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。	單元三安全防護網 第 4 章生命之鏈 活動內容: 【安全教育】 1.利用教學用 AED 及 CPR 模型示範動作與說明注意事項。 2.進行分組實際操作。 3.請學生完成 JUST DO IT「尋找急救工具」。	1	課本 投影片 學習單 教學影片 安妮模型 AED 模擬器	實際演練	上課參與 經驗分享 小組討論 動作檢核	【安全教育】 安 J10 學習 心肺復甦術 及 AED 的操作。	6/26 段考
第廿一週 06/29~07/03	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。	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。	單元三安全防護網 第 4 章生命之鏈 活動內容: 【安全教育】 1.示範復甦姿勢:用以維持呼吸道暢通。 2.請學生練習，完成復甦姿勢後仍應持續觀察對方狀況，待救護人員接手。	1	課本 投影片 學習單 教學影片 安妮模型 AED 模擬器	實際演練	上課參與 經驗分享 動作檢核 紙筆測驗	【安全教育】 安 J10 學習 心肺復甦術 及 AED 的操作。	6/29 段考 6/30 休業式

			3.CPR 的門檻降低，可從制度與法律面來讓 CPR 的普及率上升，用法律保護救助者免於法律咎責。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

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
114 學年度 下學期	【拒絕菸檳毒，健康我最酷】 1. 覺察自身生活的壓力源及壓力對個人的影響,了解面對壓力的正負向調適方式。 2. 覺察生活中常見的成癮物質,以及成癮行為對個人生活品質的影響。 3. 認識不同形式的菸品與電子煙,及其對個人健康與社會的危害。 4. 認識與遵守菸害防制法修法重點內容與認同其對保護健康的重要性。 5. 增進成癮物質防制的正確知識、健康態度與演練拒絕技巧。	☒ 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：_____	針對國中學生菸、檳等成癮物質使用，進行迷思澄清、規範教育與生活技巧的演練，強調自我控制與拒絕技巧的重要性，輔以菸害防制法修法的認識，學習以健康自主的方式來展現個人魅力。課程設計對應十二年國民基本教育健體領域課程綱要成癮物質防制議題與學習重點，從情境脈絡與強化實踐兩個方向設定教學目標與教學內容。	獲得菸檳防制的相關知能。	在旁協助、指導班上學生。
114 學年度 下學期	➤ 新北市政府教育局「校園防毒守門員」入班宣導。	☒ 簡報	➤ 新興濫用藥物特色介紹：	➤ 使學生知曉新興濫	協同學分組、搶答、桌遊規則說明與學習單回收。

	➤ 依據行政院新世代反毒行動綱領 2.0 及教育局 113 年防制學生藥物濫用校園宣講實施計畫辦理。	蒐集近年新興毒品流行案例與政府反毒作為宣導政策。 ☐ 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： 卡牌、氣球、搶答鈴、學習單。	● 多樣化的偽裝。 ● 多種成分混用。 ● 組織性行銷。 ➤ 瞭解自己獨特的優勢劣勢，擬定屬於自己的「防毒頑張」。 ➤ 反毒說書人(以桌遊遊戲化方式進行特定情境下人我感受的體驗)： 1. 透過圖板題目的解讀活動，增加對生活中潛藏毒害的情境認識。 2. 透過卡片的選擇活動，提升自我覺察的能力與對人我差異的理解。	用藥物特色 ➤ 讓學生設計一種獨特的防毒頑張。 ➤ 桌遊化：社會領域公民部分人我觀察與互動。 ➤ 本案為教育部年度督考訪視重要指標。	

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。