

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

109 學年度嘉義縣過溝國民中學八年級第一學期健體科專長領域健康教育科 教學計畫表

設計者： 健體領域團隊 (新課綱) (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 3 冊

二、本領域每週學習節數：1

三、總綱核心素養：

■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

四、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃(無則免填)
				學習表現	學習內容				
第一週	8/31~9/4	第一篇致命吸引力 第一章菸酒檳榔	健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 (1a-IV-3) 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造	觀察發表	<b>【環境教育】</b> 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與	

				2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	心健康與家庭、社會的影響。	成的威脅感與嚴重性。 ( 2a-IV-2 ) 3 讓學生能公開進行拒菸的倡導。 (4b-IV-3)		經濟的均衡發展)與原則。	
第二週	9/7~9/11	第一篇致命吸引力 第一章菸酒檳榔	健體-J-A2	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。 4b-IV-3 公開進行健康倡	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 ( 1a-IV-3 ) 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。 ( 2a-IV-2 ) 3 讓學生能公開進行拒菸的倡導。 (4b-IV-3)	觀察實作	<b>【環境教育】</b> 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。	

				導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。					
第三週	9/14~9/18	第一篇致命吸引力 第一章菸酒檳榔	健體-J-A2	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。 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。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。(1a-IV-3) 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。(2a-IV-2) 3 讓學生能公開進行拒菸的倡導。(4b-IV-3)	問答 觀察	<b>【環境教育】</b> 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。	
第四週	9/21~9/25	第一篇致命吸引力 第一章菸酒檳榔	健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。	問答 觀察	<b>【環境教育】</b> 環 J4 了	

				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。 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。	物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	( 1a-IV-3 ) 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。 ( 2a-IV-2 ) 3 讓學生能公開進行拒菸的倡導。 (4b-IV-3)		解永續發展的意義 ( 環境、社會、與經濟的均衡發展 ) 與原則。	
第五週	9/28~10/2	第一篇致命吸引力 第二章成癮藥物的真相	健體-J-A2	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	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識成癮藥物的面貌。 (1a-IV-3) 2 讓學生思考成癮藥物對個人、家庭、社會的威脅感與嚴重性。 (2a-IV-2)	觀察 問答	<b>【品德教育】</b> 品 EJU4 自律負責。	

第六週	10/5~10/9	第一篇致命吸引力 第二章成癮藥物的真相	健體-J-A2	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識成癮藥物的面貌。 (1a-IV-3) 2 讓學生思考成癮藥物對個人、家庭、社會的威脅感與嚴重性。 (2a-IV-2)	觀察 問答	【品德教育】 品 EJU4 自律負責。
第七週	10/12~10/16	第一篇致命吸引力 第二章成癮藥物的真相（第一次段考）	健體-J-A2	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。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識成癮藥物的面貌。 (1a-IV-3) 2 讓學生思考成癮藥物對個人、家庭、社會的威脅感與嚴重性。 (2a-IV-2)	觀察 問答	【品德教育】 品 EJU4 自律負責。
第八週	10/19~10/23	第一篇致命吸引力 第三章我不吸煙我拒毒	健體-J-B1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與	1.讓學生能分析青少年使用成癮物質的原因。	觀察 問答	【品德教育】 品 EJU4 自律負責

				因素。 1a-IV-4 理解促進 健康生活的 策略、 資源與規 範。 2b-IV-1 堅守健康的 生活規 範、態度 與價值 觀。 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。 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。	自我控 制。	( 1a-IV-2 ) 2.讓學生熟 悉遠離成癮 物質的策 略。 (3b-IV-3) 3.讓學生運 用自我肯定 的技能拒絕 成癮物質的 誘惑。 (3a-IV-2) 4.讓學生可 以做出不接 觸成癮物質 的決定。 (2b-IV-1)		責。	
第九 週	10/26~10/30	第一篇致命吸引 力	健體-J-B1	1a-IV-2 分析個人	Bb-IV-4 面對成癮	1.讓學生能 分析青少年	觀察 問答	<b>【品德教 育】</b>	

		第三章我不吸煙 我拒毒		與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 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。	物質的拒絕技巧與自我控制。	使用成癮物質的原因。 ( 1a-IV-2 ) 2.讓學生熟悉遠離成癮物質的策略。 (3b-IV-3) 3.讓學生運用自我肯定的技能拒絕成癮物質的誘惑。 (3a-IV-2) 4.讓學生可以做出不接觸成癮物質的決定。 (2b-IV-1)		品 EJU4 自律負責。	
--	--	----------------	--	--	---------------	---	--	-----------------	--

第十週	11/2~11/6	第一篇致命吸引力 第四章捍衛青春不成癮	健體-J-C2	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.讓學生可以妥善利用戒治資源與遵守規範。 ( 1a-IV-4 ) 2.讓學生能夠公開倡議拒毒。 (4b-IV-2、4b-IV-3)	觀察 問答	<b>【生命教育】</b> 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。	
第十一週	11/9~11/13	第一篇致命吸引力	健體-J-C2	1a-IV-4 理解促進	Bb-IV-5 拒絕成癮	1.讓學生可以妥善利用	觀察 問答	<b>【生命教育】</b>	

		第四章捍衛青春不成癮		<p>健康生活的策略、資源與規範。 3a-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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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。</p>	物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	戒治資源與遵守規範。 (1a-IV-4) 2.讓學生能夠公開倡議拒毒。 (4b-IV-2、4b-IV-3)		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	11/16~11/20	第二篇防疫總動員 第一章 傳染病的防治	健體-J-A2	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治	1.讓學生明白傳染病是如何發生。 (1a-IV-2)	觀察發表	<b>【閱讀素養教育】</b> 閱 J2 發展跨文本	

				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。	策略。	2.讓學生了 解常見傳染 病對健康的 威脅感與嚴 重性。 (1a-IV-3、 2a-IV-2)		的比對、 分析、深 究的能 力，以判 讀文本知 識的正確 性。	
第十 三週	11/23~11/27	第二篇防疫總動 員 第一章傳染病的 防治	健體-J-A2	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	Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性 病的防治 策略。	1.讓學生明 白傳染病是 如何發生。 (1a-IV-2) 2.讓學生了 解常見傳染 病對健康的 威脅感與嚴 重性。 (1a-IV-3、 2a-IV-2)	觀察 發表	<b>【閱讀素 養教育】</b> 閱 J2 發 展跨文本 的比對、 分析、深 究的能 力，以判 讀文本知 識的正確 性。	

第十四週	11/30~12/4	第二篇防疫總動員 第一章傳染病的防治(第二次段考)	健體-J-A2	嚴重性。 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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.讓學生明白傳染病是如何發生。(1a-IV-2) 2.讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。(1a-IV-3、2a-IV-2)	觀察發表	【閱讀素養教育】 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力,以判讀文本知識的正確性。
第十五週	12/7~12/11	第二篇防疫總動員 第二章戰勝傳染病	健體-J-A3 健體-J-C1 健體-J-C2	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同	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。	1 讓學生提出傳染病防治策略。(1b-IV-4) 2 讓學生實踐健康自主管理的行動。(2b-IV-2、3a-IV-2、4a-IV-2) 3 讓學生公	觀察問答	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題,培養與他人理性溝通的素養。

				<p>的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。</p> <p>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>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>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。</p>		<p>開倡導傳染病的預防策略。</p> <p>(4b-IV-1、4b-IV-3)</p>			
第十六週	12/14~12/18	第二篇防疫總動員	健體-J-A3 健體-J-C1	1b-IV-4 提出健康	Fb-IV-3 保護性的	1 讓學生提出傳染病防	觀察問答	<b>【生命教育】</b>	

		第二章戰勝傳染病	健體-J-C2	<p>自主管理的行動策略。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>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>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>4b-IV-3</p>	<p>健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>治策略。</p> <p>(1b-IV-4)</p> <p>2 讓學生實踐健康自主管理的行動。</p> <p>(2b-IV-2、3a-IV-2、4a-IV-2)</p> <p>3 讓學生公開倡導傳染病的預防策略。</p> <p>(4b-IV-1、4b-IV-3)</p>		<p>生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p>	
--	--	----------	---------	--	---	---	--	---	--

				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。					
第十七週	12/21~12/25	第三篇擁抱青春 相信愛 第一章愛的真諦	健體-J-A1	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。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	1.讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 (1a-IV-1) 2.讓學生認識愛的意涵。 (1a-IV-1) 3.讓學生學習維繫人際關係好方法。 (2b-IV-1)	觀察 實作	<b>【人權教育】</b> 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第十八週	12/28~1/1	第三篇擁抱青春 相信愛 第二章約會的事	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自自我調適技能。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主	1.讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 (1a-IV-4、3b-IV-2、4a-IV-2) 2.讓學生學習好好說再見的技巧。	觀察 實作	<b>【性別平等教育】</b> 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。	

				<p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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>權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	( 3b-IV-1 )		<p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>	
第十九週	1/4~1/8	第三篇擁抱青春 相信愛 第二章約會的事	健體-J-A2 健體-J-B1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各自自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>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</p>	<p>1.讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 ( 1a-IV-4、3b-IV-2、4a-IV-2 )</p> <p>2.讓學生學習好好說再見的技巧。 ( 3b-IV-1 )</p>	觀察 實作	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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。</p> <p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣</p>	

				4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。			態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第二十週	1/11~1/15	第三篇擁抱青春 相信愛 第三章真愛要等待	健體-J-A1 健體-J-A2	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、資源與規範。 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	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉	1.讓學生評估青少年發生性行為的衝擊與風險。 ( 1a-IV-3 ) 2.讓學生了解青少年性行為之法律規範。 ( 1a-IV-4 ) 3.讓學生善用生活技能進行性行為的抉擇。 ( 4b-IV-3、3b-IV-4 ) 4.讓學生了解未成年懷孕的解決方	觀察 實作	【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 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】	

				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。	擇。	法。 ( 1a-IV-4 )		人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第二十一週	1/18~1/19	第三篇擁抱青春 相信愛 第三章真愛要等待( 第三次段考 )	健體-J-A1 健體-J-A2	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、資源與規範。 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-4	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.讓學生評估青少年發生性行為的衝擊與風險。 ( 1a-IV-3 ) 2.讓學生了解青少年性行為之法律規範。 ( 1a-IV-4 ) 3.讓學生善用生活技能進行性行為的抉擇。 ( 4b-IV-3、3b-IV-4 ) 4.讓學生了解未成年懷孕的解決方法。 ( 1a-IV-4 )	觀察 實作	<b>【性別平等教育】</b> 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 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 <b>【人權教育】</b> 人 J8 了解人身自	

				因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。				由權，並具有自我保護的知能。	
--	--	--	--	----------------------------	--	--	--	----------------	--

註 1：請分別列出七年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。