

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣 忠和 國民中學 八年級第 一二學期 健康與體育領域 健康教育科 教學計畫表 設計者: 健體領域 (表十二之一)

一、教材版本: 翰林版 第三、四冊

二、本領域每週學習節數: 3 節

三、本學期課程內涵:

第一學期:

| 教學進度 | 單元名稱 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量 方式 | 議題融入 | 跨領 域統 整規 劃 |
|---------|----------------------------|---|---|---|--|---|----------|--|---------------------|
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| 第 1~3 週 | 第一篇致命吸引力 第一章拒菸我最行 | 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-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。 | 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。 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。 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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。 | 1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。 | 一、引起動機 二、菸品的成分與危害 三、菸的危害 四、電子煙是不是菸？ 五、電子煙的危害 六、菸害防制的措施 七、吸菸的代價 八、拒絕的要領 九、其他拒絕招式演練 十、戒菸行動家 十一、小杰的戒菸之旅 十二、小杰的戒菸日記 十三、戒菸資源 | 觀察 發表 | 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 | |
| 第 4-5 週 | 第一篇致命吸引力 第二章 酒、檳榔的世界 | 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。 | 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 | 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。 2 讓學生思考菸、酒、 | 一、認識臺灣酒文化 二、酒的成分及危害 三、未成年喝酒好嗎 四、酒後駕車害人不少 五、拒絕檳榔，不當 | 問答 觀察 | 【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。 | |

| | | | | | | | | | |
|----------|----------------------------|--|---|---|---|---|----------|---|--|
| | | 康的問題。 | 威脅感與嚴重性。 | | 檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。 | 紅唇族 六、檳榔的威力 七、檳榔對環境的影響 八、檳榔迷思 | | | |
| 第 6-8 週 | 第一篇致命吸引力 第三章無毒人生(第一次段考) | 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-B1 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。 | 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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」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。 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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。 | 1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒品癮的同學或家人尋求戒毒資源。 | 一、引起動機 二、成癮藥物知多少 三、常見的成癮藥物 四、藥物成癮傷很大 六、毒「藥」會判斷 六、批判性思考技巧 七、面對毒品我可以自主 八、抗毒基本功 九、接觸毒品的法律規範 十、小煜的戒毒故事 十一、戒毒資源 十二、破解毒品迷思 | 觀察 問答 | 【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。 | |
| 第 9-11 週 | 第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病 | 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力。 | 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 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。 | 1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。 | 一、可怕的新冠肺炎 二、認識傳染病 三、新興傳染病 四、傳染病的發生 五、傳染病大搜查 六、防疫一把罩 七、傳染病防護對策 八、認識流感 九、流感的預防 十、防疫行動我最行 十一、我的健康自我管理 十二、檢疫與隔離 十三、出國的注意事項 十四、防疫倡議 | 觀察 問答 | 【環境教育】 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------------|--|---|---|--|---|----------------|--|--|
| 第 12-13 週 | 第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病 | 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-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。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 | 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。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。 | 一、臺灣傳染病標準化發生率地圖 二、認識登革熱 三、登革熱的預防 四、認識肺結核 五、肺結核的預防與治療 六、腸病毒 七、腸病毒的預防與治療 八、認識病毒性肝炎 九、病毒性肝炎的預防與治療 十、健康生活行動家 | 觀察 發表 討論 | 【環境教育】 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 | |
| 第 14-15 週 | 第三篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦(第二次段考) | 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-B1 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。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 | Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1. 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2. 讓學生認識愛的意涵。 3. 讓學生學習維繫人際關係好方法。 | 一、引起動機 二、欣賞、喜歡與迷戀 三、愛的意涵 四、維繫好關係的關鍵 | 觀察 實作 | 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 | |
| 第 16-18 週 | 第三篇擁抱青春相信愛 第二章約會的事 | 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-B1 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。 健體-J-C2 具備利他及合群的 | 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 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 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1. 讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 2. 讓學生學習好好說再見的技巧。 | 一、引起動機 二、友誼序曲 三、約會前的邀約 四、拒絕邀約的技巧 五、約會的事 六、化解衝突 七、好好說再見 八、分手後的自我調適 九、生活行動家 | 觀察 發表 | 【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】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|--|--|--|--|--|------|--|--|
| | | 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。 | | | | | | | |
| 第 19-21 週 | 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-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-B1 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。 | 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。 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。 | 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. 讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2. 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3. 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。 | 一、引起動機，活動「性=愛？」 二、性觀念的澄清 三、親密關係的抉擇 四、抉擇練習題 五、如果懷孕了怎麼辦？ 六、真愛值得等待 | 觀察發表 | 【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。 | |

第二學期：

| 教學進度 | 單元名稱 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域 統整規 劃 |
|---------|----------------------------|---|---|---|--|---|----------------|--|-----------------|
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| 第 1-2 週 | 第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅 | 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。 | 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。 | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 | 1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。 | 一、媽咪日記 二、新生命的誕生 三、孕期媽咪的身體變化 四、孕媽咪的產檢 五、認識產兆 六、三大產兆與生產方式 七、期許一個健康寶寶 八、產檢、新生兒篩檢與預防接種 | 觀察 發表 實作 | 【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 | |
| 第 3-5 週 | 第一篇生命的旅程 第二章生長密碼 | 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。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。 | 一、想想看 二、生命的觸動 三、教師介紹八個時期的特徵 四、影響生長發育的因素 五、生長發育大不同 六、健康生活行動家 七、教師總結 | 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 6-7 週 | 第一篇生命的旅程 第三章樂活老化(第一次段考) | 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-B1 備情意表達的 | 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 | Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康 | 1. 能讓學生認識老化的特徵。 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老 | 一、引起動機 二、認識老化 三、健康老化平均餘命與平均餘命 四、儲存健康老化資本 五、面對健康老化 六、健康生活行動家 | 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。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------|---|--|--|--|--|----------|--|--|
| | | 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。 | | 指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 | 化資本。 | | | 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 8 週 | 第一篇生命的旅程第四章用愛說再見 | 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。 | 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。 | Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 | 1. 讓學生明白死亡的含義及其衝擊。 2. 讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。 | 一、引起動機 二、面對死亡與失落 三、走出傷痛 四、健康生活行動家 | 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。 | |
| 第 9-11 週 | 第二篇沉默的殺手第一章慢性病（一） | 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。 | 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探究與其防治策略。 | 1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。 | 一、認識慢性病 二、惡性腫瘤（癌症） 三、癌症的警訊？ 四、惡性腫瘤的預防 五、心血管疾病 六、高血壓 七、冠狀動脈心臟病 八、腦中風 九、中風辨識及處理四步驟 十、心血管疾病的預防 | 觀察 發表 | 【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。 | |
| 第 12-14 週 | 第二篇沉默的殺手第二章慢性病（二）（第二次段考） | 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 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活 | 1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。 | 一、引起動機 二、糖尿病 三、糖尿病的預防和控制 四、腎臟病 五、健康生活行動 | 觀察 發表 | 【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。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|--|---|---------------------------------------|---|---|----------|---|--|
| | | 決體育與健康的問題。 | | 型態的建立。 | | | | | |
| 第 15-16 週 | 第三篇即刻救援 第一章急救最前線 | 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。 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 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、復甦姿勢急救技術之演練。 | 1. 能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2. 熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3. 熟練止血法及簡易包紮技巧。 | 一、事故發生原因和預防 二、安全主張 三、事故傷害緊急處理原則 四、簡易傷口照護 五、出血怎麼辦 六、止血點止血法 七、流鼻血怎麼辦 八、簡易包紮要領 十、生活行動家 | 問答 觀察 | 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 | |
| 第 17-20 週 | 第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 (第三次段考) | 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。 | 1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。 | 一、國中生CPR救母 二、認識CPR 三、心肺復甦術流程圖介紹 四、進行心肺復甦術的操作 五、AED的使用 六、復甦姿勢 七、保護生命的守護者 八、生活行動家 | 觀察 分享 | 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 | |

註 1：請分別列出七、八、九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。