

## 新北市永和國民中學 109 學年度八年級第二學期課程計畫

一、課程類別：健康教育

二、學習節數：每週 1 節，實施 20 週，共 20 節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ A1 身心素質與自我精進</li> <li>■ A2 系統思考與解決問題</li> <li>■ A3 規劃執行與創新應變</li> <li>□ B1 符號運用與溝通表達</li> <li>■ B2 科技資訊與媒體素養</li> <li>■ B3 藝術涵養與美感素養</li> <li>□ C1 道德實踐與公民意識</li> <li>■ C2 人際關係與團隊合作</li> <li>■ C3 多元文化與國際理解</li> </ul>	<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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>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> <p>J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>

四、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 1 週	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	單元三 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	

	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	能和生活技能。 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。					【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 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。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	
第 2 週	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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。 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。	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速		教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	
第 3 週	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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。 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。	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	
第 4 週	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	單元三 安全守護神 第 3 章	1	教科書 習作 投影片	上課參與 經驗分享	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業	

	與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	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。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	防災御守		教學影片		的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
第 5 週	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。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病危機與轉機 (上)	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 分組報告	【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。	
第 6 週	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興	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	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病危機與轉機	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 分組報告	【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	

	傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	(上)				上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第 7 週			第一次段考					
第 8 週	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病危機與轉機 (下)	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	【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 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 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 9 週	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病危機與轉機 (下)	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 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 10 週	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	單元二 慢病驚心	1	教科書 習作	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。	

	自我調適。	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	第 3 章 銀髮新態度		投影片 教學影片	紙筆測驗	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討人際交往、約會、婚姻與家庭建立的歷程。	
第 11 週	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。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	單元三 安全防護網 第 1 章 人身安全線	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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。	
第 12 週	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。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	單元三 安全防護網 第 1 章 人身安全線	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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。	
第 13 週	Db-IV-5 身體	2a-IV-2 自主思考健康問題	單元三	1	教科書	上課參與	【性別平等教育】	

	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。	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。	安全防護網 第 2 章 虛擬搜查線		習作 投影片 教學影片	平時觀察 經驗分享	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 14 週			第二次段考					
第 15 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 全人健康概念與健康生活型態。	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 虛擬搜查線	1	教科書 習作 投影片 教學影片	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。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
第 16 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 3 章 馬路如虎口	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【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。	

第 17 週	<p><b>Ba-IV-1</b> 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p><b>Ba-IV-2</b> 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p><b>Fb-IV-3</b> 保護性的健康行為。</p>	<p><b>2a-IV-3</b> 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p><b>3a-IV-2</b> 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>單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口</p>	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	<p>【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	
第 18 週	<p><b>Ba-IV-3</b> 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p><b>Fb-IV-1</b> 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p><b>3a-IV-1</b> 精熟地操作健康技能。</p> <p><b>3a-IV-2</b> 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>單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈</p>	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 經驗分享	<p>【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>	
第 19 週	<p><b>Ba-IV-3</b> 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p><b>Fb-IV-1</b> 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p><b>3a-IV-1</b> 精熟地操作健康技能。</p> <p><b>3a-IV-2</b> 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>單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈</p>	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 經驗分享	<p>【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>	