

## 新北市永和國民中學 109 學年度 八 年級第 一 學期健康教育課程計畫

一、課程類別：健康教育

二、學習節數：每週 1 節，實施 21 週，共 21 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-B1 具備情意表達的能力，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。</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-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。</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>

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 8/31-9/4 (註冊、開學、 正式上課)			預備週					
第 2 週 9/7~9/11	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康 的影響因素。 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 1 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見 的情感表達與溝通，具備與他人 平等互動的能力。	
第 3 週 9/14~9/18	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康 的影響因素。 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 1 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見 的情感表達與溝通，具備與他人 平等互動的能力。	
第 4 週 9/21~9/26	Db-IV-4 愛的 意涵與情感 發展、維 持、結束的 原則與因應	1a-IV-2 分析個人與群體健康 的影響因素。 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	單元 1 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見 的情感表達與溝通，具備與他人 平等互動的能力。	

	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。	動技能。						
第 5 週 9/28~10/2	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。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 課堂問答 小組討論	【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。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	
第 6 週 10/5~10/9	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我  第一次段考	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 課堂問答 小組討論	【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。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	

	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。							
第 7 週 10/12~10/16	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。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 課堂問答 小組討論	【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。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	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。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。
第 8 週 10/19~10/23	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【法治教育】 法 J2 避免歧視。	
第 9 週 10/26~10/30	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技	單元一 愛，這件事 第 3 章	1	教科書 習作 投影片	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【法治教育】 法 J2 避免歧視。	

	法與關懷。	能。	「性」福「保」典		教學影片			
第 10 週 11/2~11/6	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【法治教育】 法 J2 避免歧視。	
第 11 週 11/9~11/13	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。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 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。	單元一 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	
第 12 週 11/16~11/20	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。	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4 因應不同的生活情	單元一 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事	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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	

	<p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>					<p>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>	
<p>第 13 週</p> <p>11/23~11/27</p>	<p>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。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</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。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</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>單元一 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機</p> <p>第二次段考</p>	1	<p>教科書</p> <p>習作</p> <p>投影片</p> <p>教學影片</p>	<p>上課參與</p> <p>小組討論</p> <p>分組報告</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>	<p>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。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>
<p>第 14 週</p> <p>11/20~12/4</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，</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。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機</p>	1	<p>教科書</p> <p>習作</p> <p>投影片</p> <p>教學影片</p>	<p>上課參與</p> <p>小組討論</p> <p>分組報告</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>【品德教育】</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮</p>

	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。	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。					品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	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。
第 15 週 12/7~12/11	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	單元一 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 經驗分享 紙筆測驗		
第 16 週 12/14~12/18	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。	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。	

第 17 週 12/21~12/25	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。	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。	
第 18 週 12/28~1/1	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。	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。	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。
第 19 週 1/4~1/8	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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	
第 20 週 1/11~1/15	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	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	



	支持性規範、戒治資源。	展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。						
第 21 週 1/18~1/22	<b>Bb-IV-4</b> 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 <b>Bb-IV-5</b> 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	<b>2a-IV-3</b> 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 <b>2b-IV-1</b> 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 <b>2b-IV-3</b> 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 <b>4b-IV-3</b> 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。	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往  第三次段考	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	<b>【法治教育】</b> 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	<b>Bb-IV-4</b> 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 <b>Bb-IV-5</b> 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。