**花蓮縣豐濱國民中學114學年度 八 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊＿**

1. **課程類別：**(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

□國語文 □閩南語文 □客家語文 □原住民族語文： 族 □新住民語文： 語 □英語文

□數學 ■健康與體育-健康 □生活課程 □社會 □自然 □藝術 □綜合 □科技

1. **學習節數：**每週（ 1 ）節，實施( 20 )週，共( 20 )節。
2. **素養導向教學規劃：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教學期程** | **核心素養** | **學習重點** | | **單元/主題名稱**  **與活動內容** | **節數** | **教學**  **資源** | **評量方式** | **融入議題**  **實質內涵** | **備註**  **(如協同方式/申請經費)** |
| **學習表現** | **學習內容** |
| 第一週 | 健體-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。 | 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  活動內容:  1.請學生先發表對愛情的想法，並進行欣賞的表格填寫活動，完成後，請同學互相交換分享。  2.讓學生試著分辨欣賞、喜歡與愛之間的差異。說明感情是需要時間來相處，才能漸漸體會。  3.說明約會目的、約會的三階段以及規畫約會行程時要注意的地方。另提醒學生約會不見得就是在交往，還須要考慮到兩人的價值觀、相處狀況、溝通方式等，所以赴約時，保持平常心即可。 | 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。  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。  【生涯規劃】  涯J4了解自己的人格特質與價值觀。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  社會公民＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二週 | 健體-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。 | 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  活動內容:  1.提醒學生如果跟他人告白，須要注意自己的情感表達方式，以及對方的感受，以免變成騷擾行為。  2.提醒告白之前可以反覆地做練習，同時也要做好被拒絕的準備。若不打算接受對方的告白，拒絕的語氣要保持溫和且堅定不傷害他人自尊。  3.處理衝突也是人際關係當中很重要的一環，不只是愛情，朋友跟家人之間也都需要面對跟處理這些衝突。  4.說明分手不是世界末日。冷靜下來反省這段感情當中學到了什麼，收拾好心情，才有機會再迎接下一段更好的戀情。 | 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。  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。  【生涯規劃】  涯J4了解自己的人格特質與價值觀。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  社會公民＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第三週 | 健體-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。 | 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  活動內容:  1.說明捍衛身體自主權的重要性，舉例說明何謂觸犯身體界線。  2.以示例說明性騷案件，並藉此解說性騷擾的法律規範與罰則。且並非事事依賴法律的規範，應該要能夠出於「尊重」，做到對自己言行舉止的約束。  3.重申捍衛身體自主權的重要性，講解遇到性騷擾的因應方法，以及作為性騷擾目睹者可以協助的部分。 | 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。  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。  【生涯規劃】  涯J4了解自己的人格特質與價值觀。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  社會公民＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第四週 | 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。 | 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。  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2章  「性」福「保」典  活動內容:  1.說明性侵害的定義。以國中階段來說，不適合有太深入的身體接觸。  2.說明未成年性行為對彼此生活帶來的影響及未成年懷孕的因應方式，引導至避孕的重要性及如何正確使用保險套。 | 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。  【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然生物＿  社會公民  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第五週 | 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。 | 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。  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2章  「性」福「保」典  活動內容:  1.說明性侵危險情境中的常見手法以匡正觀念，並延續說明受害者刻板印象及後續處置方式。  2.藉新媒體發展，說明網路性侵的趨勢，增加學生識讀性。  3.提醒過早接觸A片，從中吸收兩性知識有誤導之虞，再引導學生培養觀念判讀能力。 | 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。  【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然生物＿  社會公民  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第六週 | 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。 | 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。  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2章  「性」福「保」典  活動內容:  1.說明性傳染病之主要傳染途徑及預防方式。澄清一般的日常行為不會造成性傳染病的傳播，但掉以輕心的人，都很有可能會成為高危險族群，尤其性傳染病無法從外觀上辨別，是一項比較棘手的疾病。因此還是需要定期的健康檢查。  2.介紹非淋菌性尿道炎、淋病、尖形濕疣、生殖器疱疹等性傳染病之特徵。並提醒學生預防勝治療之概念。 | 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。  【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然生物＿  社會公民  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第七週 | 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。 | 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。  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2章  「性」福「保」典  活動內容:  1.介紹愛滋病、梅毒等性傳染病之特徵。並提醒學生預防勝治療之概念。 | 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。  【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然生物＿  社會公民  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第八週 | 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。 | 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。  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2章  「性」福「保」典  活動內容:  1.總結性傳染病的預防，並重申保險套之重要性，進行 JUST DO IT「傳染途徑報馬仔」活動，請學生判斷哪些情況有機會感染到性病。  2.說明性傳染病各項迷思，各類性傳染病都需要被重視與獲得關懷。釐清迷思才能夠放心擁抱彼此。  3.對性傳染病患應有「同理心」，希望別人怎麼對待自己，就如何對待他人。 | 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。  【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然生物＿  社會公民  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第九週 | 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。 | Fb-Ⅳ-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1a-Ⅳ-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。  2b-Ⅳ-2樂於實踐健康促進的生活型態。  3b-Ⅳ-2熟悉各種人際溝通互動技能。  4a-Ⅳ-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 單元二  一生「醫」世  第1章  臺灣「醫」級棒  活動內容:  1.引導學生思考「若臺灣沒有全民健康保險，生病時有什麼優缺點？」  2.說明健保是守護全民健康很重要的制度，永續經營「全民健保」非常重要。  3.介紹健保精神、特色和運作方式。使學生清楚健保經營方式和特色，以及相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。  4.說明健保IC卡還能儲存看診資料，並分析原因與方法，進而介紹健康存摺。 | 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 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十週 | 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。 | Fb-Ⅳ-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1a-Ⅳ-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。  2b-Ⅳ-2樂於實踐健康促進的生活型態。  3b-Ⅳ-2熟悉各種人際溝通互動技能。  4a-Ⅳ-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 單元二  一生「醫」世  第1章  臺灣「醫」級棒  活動內容:  1.強調急診應該是給有需要的人，不應該成為貪圖方便的工具。  2.不正確的就醫迷思，有可能造成病情延誤和健保的浪費。  3.說明正確就醫流程—就醫5招，分組角色扮演練習演出正確的就醫流程，其他觀看的組別必須抓錯和說明正確答案。 | 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J1溝通合作與和諧人際關係  品J8理性溝通與問題解決。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十一週 | 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。 | Fb-Ⅳ-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1a-Ⅳ-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。  2b-Ⅳ-2樂於實踐健康促進的生活型態。  3b-Ⅳ-2熟悉各種人際溝通互動技能。  4a-Ⅳ-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 單元二  一生「醫」世  第1章  臺灣「醫」級棒  活動內容:  1.引導學生思考並完成「為健保資源把關，還有什麼方法」。並提醒要珍惜健保有限的資源，不是交保費就可以無限制的使用，否則浪費醫療資源將使健保破產、倒閉，對大家都是嚴重損失。  2.進行健康動起來「就醫行為大調查」活動，引導學生閱讀和了解學習單的題目，並說明如何運用「溝通技巧」訪談親友就醫過程，檢視他的就醫行為，進行記錄。 | 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J1溝通合作與和諧人際關係  品J8理性溝通與問題解決。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十二週 | 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。 | Bb-Ⅳ-1正確購買與使用藥品的行動策略。  Bb-Ⅳ-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 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。  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。  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。 | 單元二  一生「醫」世  第2章  正確用藥好安心  活動內容:  1.配合課本說明「有病要就醫，用藥問藥師」觀念的重要性，此種醫師與藥師專業分工合作照顧病人的制度，即稱為「醫藥分業」，並說明此觀念的重要性。  2.為了安全用藥，藥品有分級:處方藥.指示藥.成藥易混淆。  3.醫藥分業和藥品分級的意義、重要性和執行方式，以及與健保的關係。 | 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 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十三週 | 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。 | Bb-Ⅳ-1正確購買與使用藥品的行動策略。  Bb-Ⅳ-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 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。  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。  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。 | 單元二  一生「醫」世  第2章  正確用藥好安心  活動內容:  1.說明服藥前一定要先閱讀藥袋、藥品外包裝與藥品說明書來確認。同時也必須了解藥品標示的內容，才能在適當的時間正確使用藥品。  2.說明藥袋、藥品外包裝與說明書的內容，也請學生對照所帶的實物學習分析。  3.購買藥品時，可透過「用藥五問」來為自己的健康把關。 | 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  活動學習單  紙筆測驗 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十四週 | 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。 | Bb-Ⅳ-1正確購買與使用藥品的行動策略。  Bb-Ⅳ-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 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。  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。  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。 | 單元二  一生「醫」世  第2章  正確用藥好安心  活動內容:  1.引導學生以生活技能「批判性思考」。統整說明各種常見的錯誤藥物消費觀念。並強調藥品都存在副作用或使用的風險性，吃太多會致命，購買藥品應至有藥師執業的藥局買才安心。  2.提醒學生面對來路不明、標示不清或誇大療效的藥物，一定要堅持「不聽、不信、不買、不吃、不推薦之五不原則」。  3.說明正確用藥五大核心能力。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十五週 | 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。 | 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  活動內容:  1.說明藥物濫用的常見原因，引導學生搭配課文中的問題進行討論與反思。  2.介紹藥物濫用的常見原因有心理因素、交友網絡、學校適應、家庭關係。  3.依藥物不同的特性可以分為5種類別:中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑、吸入性濫用物質、新興影響精神物質。教學時可搭配新聞案例。 | 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 。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十六週 | 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。 | 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  活動內容:  1.何謂戒斷作用與成癮，講解說明藥物濫用對身體、家庭、人際關係、公共衛生與社會的影響。 | 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 。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十七週 | 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。 | 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  活動內容:  1.說明新興毒品常見的偽裝手法，並教學如何分辨新興毒品，引導學生思考、討論新興毒品的危險性。  2.引導學生透過「做決定」生活技能建立遇到來路不明的藥物，要有拒絕的想法。 | 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 。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十八週 | 健體-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。 | 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  活動內容:  1.說明拒絕是人之常情，不用害怕拒絕他人。可利用生活技能「批判性思考」的步驟來破解迷思。  2.拒絕也有技巧，要能有效地拒絕，可從態度、表情、語調等方式著手，增加拒絕的成效。  3.進行JUST DO IT  「拒絕技巧起手式」活動，學生輪流角色扮演，進行拒絕原則的演練。 | 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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十九週 | 健體-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。 | 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  活動內容:  1.說明要有效拒絕除掌握相關原則外，也可以搭配八大拒絕法，讓自己的拒絕更堅定、有說服力。  2.請學生依自己的狀況，思考屬於自己的拒絕金句。 | 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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二十週 | 健體-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。 | 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  活動內容:  1.說明平時也要遵守三不一要的原則。提醒避免接觸來路不明的產品，平時也要提高警覺，避免自己成為藥物濫用的受害者。  2.說明可以透過某些警訊來察覺需要關心的人，常見的徵兆包含作息改變、行為異常、情緒不穩及持有特殊物品。但出現徵兆並不一定代表有藥物濫用的狀況，而是需要我們多關心對方。  說明遇到藥物濫用的問題，其實有相當多的管道可以提供協助，也只有尋求幫助，才能遠離藥物濫用的威脅。  3.介紹戒治資源。家庭關懷、學校協助、毒品危害防制中心等等，以及法律規範是最後一道防線。  4.家庭關懷很重要，家人往往是最能協助與提供陪伴的人。 | 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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |

**花蓮縣豐濱國民中學114學年度 八 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊＿**

1. **課程類別：**(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

□國語文 □閩南語文 □客家語文 □原住民族語文： 族 □新住民語文： 語 □英語文

□數學 ■健康與體育-健康 □生活課程 □社會 □自然 □藝術 □綜合 □科技

1. **學習節數：**每週（ 1 ）節，實施( 20 )週，共( 20 )節。
2. **素養導向教學規劃：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教學期程** | **核心素養** | **學習重點** | | **單元/主題名稱**  **與活動內容** | **節數** | **教學**  **資源** | **評量方式** | **融入議題**  **實質內涵** | **備註**  **(如協同方式/申請經費)** |
| **學習表現** | **學習內容** |
| 第一週 | 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。 | 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。 | 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。 | 單元一  消費中學堂  第1章  Go購「食」力讚  活動內容:  1.以法規來解說食品添加物的定義及使用原則。並提醒正確的使用食品添加物不會影響一般人的身體健康。解說食品添加物違法的種類與案例。  2.進行JUST DO IT「添加物調查站」活動，提醒學生挑選食品有許多細節，外包裝上提供了很多訊息。食品添加物並非不好，但我們應該要注意到底是吃進營養比較多，還是被很多食品添加物給餵飽？ | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  食品添加物相關新聞與外包裝 | 上課參與 小組討論 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合家政  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二週 | 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。 | 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。 | 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。 | 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，透過產銷履歷的標誌，消費者能夠認識到該項食品的生產流程。  2.說明有機食品定義為生產過程當中完全不使用任何非天然的化學物質。  3.進行 JUST DO IT「有機包打聽」活動，請學生填寫生活中可以找到的有機農產品標示，完成後讓學生討論並進一步請學生探究有機農產品的價格與一般農產品價格差異。  4.說明食品標章的出現，代表食品加工技術的進步，也是人們對於飲食安全的重視，消費者也開始主張要了解自己飲食的「來源」，是否真的安全。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  食品添加物相關新聞與外包裝 | 上課參與 小組討論 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合家政  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第三週 | 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。 | 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。 | 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。 | 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，澄清健康食品與保健食品的差異。  2.健康食品不等於保健食品。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、健康食品這些產品本質都是食品，並無藥品的效果，無法取代正規醫療。身體不適仍需就醫，不可僅依賴健康食品，以免導致病情的延誤。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  食品添加物相關新聞與外包裝 | 上課參與 小組討論 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  綜合家政  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第四週 | 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。 | 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 | 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。 | 單元一  消費中學堂  第2章  健康消費實踐家  活動內容:  1.提醒學生消費資訊會受到其他人的影響。因此辨別資訊真假，並作出判斷是每個消費者必須要會的技能。  2.說明知道自己花錢的情況，才能確實掌握自己的消費習慣。在消費過程中，還有五大義務需要去執行，才能逐步養成好的消費習慣。搭配情境介紹消費者五大義務、八大權利。  3.對商家行使消費者權利並不等於所謂的「奧客」，在合理的範圍內要求其實也算是消費者的「行動」義務。  4.該如何分辨自己是「想要」或是「需要」。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  消費爭議相關新聞 | 上課參與 小組討論 分組報告  紙筆測驗 | 【人權教育】  人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  社會公民＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第五週 | 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。 | 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 | 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。 | 單元一  消費中學堂  第2章  健康消費實踐家  活動內容:  1.說明消費糾紛可以求助的管道。  2.提醒跨國的消費糾紛並不適用臺灣的法律，且由於各國消費者保護法令並不統一，所以在消費前要特別注意。  3.進行健康動起來「聰明消費實踐家」學習單，提醒學生如果都沒有要改善的目標，可以從消費者權利義務找尋自己尚未達到的部分。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片  消費爭議相關新聞 | 上課參與 小組討論 分組報告  紙筆測驗 | 【人權教育】  人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  社會公民  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第六週 | 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。 | 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-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  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。  4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 單元二  慢病驚心  第1章  慢性病情報站(上)  活動內容:  1.強調慢性病成因有60％與個人生活型態有關。臺灣慢性病已有年輕化趨勢，必須從「青少年時期」就保持良好的生活習慣。  2.讓學生瞭解癌症多年蟬聯「十大死因之冠」，早期發現和治療，治癒率較高。讓學生清楚男女癌症的排名、嚴重性、主要症狀、致病因素和預防方法。可統整說明癌症成因很多，大家應隨時自我檢測接觸致癌因素的狀況。 | 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  活動學習單 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然領域  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第七週 | 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。 | 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-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  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。  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。心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病和高血壓，都屬於「心血管疾病」，對國人生命的威脅極高。  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，並引導學生了解血壓是會變動的，進而說明各種變動的因素。  4.進行健康動起來「改變生活習慣　從自己做起」學習單，請學生一定要盡力達成健康的生活習慣。 | 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  活動學習單 | 【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然領域  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第八週 | 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。 | 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。  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。  4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。  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。可強調臺灣腎臟病的嚴重性。年輕時就養成良好健康生活習慣。  2.請學生思考自己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」。 | 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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然領域  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第九週 | 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。 | 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。  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。  4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。  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。可強調臺灣腎臟病的嚴重性。年輕時就養成良好健康生活習慣。  2.請學生思考自己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」。  3.引導學生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，要有耐心和愛心陪伴病患，才能使家人重返健康生活。 | 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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  自然領域  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十週 | 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。 | Aa-Ⅳ-3老化與死亡的意義與自我調適。 | 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。  2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 單元二  慢病驚心  第3章  愛譜生命最終章  活動內容:  1.引導學生思考銀髮生活有哪些類型？並說明各種銀髮生活型態的優缺點。  2.每個人都會老，要運用「健康老化三種方式」，使自己和家人都能健康老化。 | 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J9知行合一與自我反省。  【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。  【生涯規劃】  涯J6建立對於未來生涯的願景。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十一週 | 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。 | Aa-Ⅳ-3老化與死亡的意義與自我調適。 | 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。  2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 單元二  慢病驚心  第3章  愛譜生命最終章  活動內容:  1.強調人生旅途中，所愛的人隨時可能停留在某個時間，無法繼續陪伴我們，此時會傷心，因為好多「愛」、「感謝」沒講，也還沒說再見」！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，請學生分享，並提醒他們面對生命的終點，若能提早做好人生規劃，不留遺憾才可享受生命中所有的美好。 | 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J9知行合一與自我反省。  【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。  【生涯規劃】  涯J6建立對於未來生涯的願景。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十二週 | 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。 | 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。 | 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。  4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 單元三  安全防護網  第1章  扭轉危機保安康  活動內容:  1.說明有近7成的學生接觸過校園霸凌，可見霸凌的狀況相當普及。請學生思考遇到霸凌時如何保護自己。  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。  3.帶領學生完成JUST DO IT「我的反霸凌宣言」，寫下反霸凌的立場，並請同學作見證人。 | 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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十三週 | 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。 | 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。 | 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。  4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 單元三  安全防護網  第1章  扭轉危機保安康  活動內容:  1.引學生思考遇到霸凌事件會怎麼應對？有什麼方法可以降低遇到危險的機會？  2.說明若遇到霸凌，應以保護自己安全為前提，冷靜遠離現場，並儘快通報師長或警察機關尋求協助，倘若不幸遭受攻擊也應想辦法保護自己。  3.強調人人皆有可能是詐騙的受害者，並不分學歷或年齡，因此應培養危機意識，避免成為詐騙的受害者。除了避免被詐騙外，也千萬不要成為詐騙集團的共犯，儘管未成年，仍須負擔相關法律責任，甚至由監護人連帶承擔後果。 | 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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十四週 | 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。 | 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。  Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 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  網住安全  活動內容:  1.講解隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。說明隱私遭到侵犯時會感受到不舒服，甚至影響尊嚴與人格發展。  2.網路上從事任何行為前，應三思後行，此外，網路購物雖然方便，但購買前仍需仔細辨別內容，避免不良產品影響健康。 | 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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十五週 | 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。 | 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。  Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 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  網住安全  活動內容:  1.說明網路雖提供了自由發言的環境，但卻更容易出現偏頗與不實的訊息，應查明後再做反應。網路上雖可匿名，但仍會留下數位足跡，也容易被他人截圖，因此要避免觸犯相關法律。  2.透過網路可以接觸到最新的事物，但也容易被影響，做任何決定前一定要三思。 | 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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十六週 | 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。 | 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  活動內容:  1.了解由交通部擬定交通安全4大守則來幫助降低交通事故的發生機會。說明道路是公共空間，用路人皆要共同注意與維護交通安全。  2.遇到讓人猶豫的交通狀況時，最好的做法就是「等待」，安全時再做行動。 | 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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十七週 | 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。 | 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  活動內容:  1. 講解「防衛兼備」包含了「預防」與「保衛」兩種意涵，用路時要有危機意識，預防成為交通事故的肇事製造者，更要保衛自己不要成為無辜的受害者。  2.說明遵守路權是相當重要的，而路權的概念應是相對的，不論是行人或是汽機車駕駛者在道路上行駛，都要注意路況與禮讓其他用路人的責任與義務。 | 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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十八週 | 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。 | 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。 | 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。 | 單元三  安全防護網  第4章  生命之鏈  活動內容:  1.說明禮讓救護車輛與即時急救的重要性。  2.說明生命之鏈包含五個步驟，前三個步驟人人都可以操作，且應儘快實施；最後兩個步驟則由專業的救護人員或醫護人員進行。  3.示範叫叫壓電:搭配CPR模型進行步驟教學並學生實際操作。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 經驗分享  動作檢核 | 【安全教育】  安J10學習心肺復甦術及AED的操作。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十九週 | 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。 | 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。 | 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。 | 單元三  安全防護網  第4章  生命之鏈  活動內容:  1.示範叫叫壓電:搭配CPR模型進行步驟教學並學生實際操作。  2.教學用AED及CPR模型示範動作與說明注意事項。  3.請學生完成JUST DO IT「尋找急救工具」。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 經驗分享  動作檢核 | 【安全教育】  安J10學習心肺復甦術及AED的操作。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二十週 | 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。 | 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。 | 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。 | 單元三  安全防護網  第4章  生命之鏈  活動內容:  1.復甦姿勢:說明患者恢復心跳呼吸後，但神智尚未清楚前，可將對方調整成復甦姿勢，以維持呼吸道暢通。  2.示範復甦姿勢的流程，並請學生練習加深學習印象並說明完成復甦姿勢後仍應持續觀察對方狀況，待救護人員接手。  3.說明為了將CPR 的門檻降到最低，讓人人都能有機會能救人一命，從制度與法律面來讓CPR的普及率上升，我國有法律保護救助者免於法律咎責，因此應勇敢地幫助對方CPR。 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 經驗分享  動作檢核 | 【安全教育】  安J10學習心肺復甦術及AED的操作。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1.協同科目：  2.協同節數：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |