新北市光榮國民中學114學年度八年級第2學期部定課程計畫設計者：　聶啟美

一、課程類別：

1.□國語文　2.□英語文　3.■健康與體育　4.□數學　5.□社會　6.□藝術7.□自然科學 8.□科技9.□綜合活動

10.□閩南語文 11.□客家語文 12.□原住民族語文：____族 13.□新住民語文：____語 14. □臺灣手語

二、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復
【修正後再審】 1.總週次為21週,請調整。 2.調整已融入議題周次的活動內容,具體寫出議題融入之活動內容。	1. 已修正 2. 已修正

三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
■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	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。 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。 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。 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。

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

六、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
	學習表現	學習內容							
第一週 **01/21~01/23** 第二周 02/16-02/20 農曆春節	1a-Ⅳ-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Eb-Ⅳ-2健康消費行動方案與相關法規、組織。	單元一 消費中學堂 第1章 Go購「食」力讚 活動內容: 1.請學生拿出手邊的食品外包裝,分享看到了那些原食材以外的添加物? 2.教師以法規來解說食品添加物的定義及使用原則。歷年食安事件討論。 3.請學生思考違法或過量的添加物會對身體造成的影響。如何防範? 4.現有食品標章的認識與意義。	1	教科書 投影片 教學影片 食品外包裝	講述法、同儕學習、反思學習、生活化學習	認真參與分享 認真聽講 認真回應教師的問題 熱烈討論		

第三週 **02/23~02/27**	1a-Ⅳ-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Eb-Ⅳ-2健康消費行動方案與相關法規、組織。	單元一 消費中學堂 第1章 Go購「食」力讚 活動內容: 1.現場立刻掃QR code,讓學生了解產銷履歷的查詢方式。解說意義。 2.教師拿出準備好的市面上的有機農產品,請學生觀察上面的有機認證標章。引導學生課後可探究其價格差異。 3.澄清有機的迷思。 4.說明健康食品與保健食品的差異。 5.課後完成作業。	1	教科書 投影片 教學影片 手機 有機農產品 習作	價值澄清、生活化學習	認真參與分享 認真聽講 用心觀察回應完成習作		
第四週 **03/02~03/06**	4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-Ⅳ-2健康消費行動方案與相關法規、組織。	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家 活動內容: 1請學生分享零用錢的使用方式與購買物品的考量因素。 2.搭配情境介紹消費者五大義務、八大權利。 3.教師說明 ,在消費者確實盡到自身義務之後,也要	1	教科書 投影片 教學影片	同儕分享、情境學習	認真參與分享 認真聽講 用心思考情境題給予回應		

			確切的行使自己的權利,塑造更好的消費環境。						
第五週 **03/09~03/13**	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。	Eb-IV-3健康消費問題的解決策略與社會關懷	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家 活動內容: 1.情境分析:「想要」或是「需要」?討論。 2.透視廣告隱藏的危險訊息。 3.新聞案例分享,遇到消費糾紛怎麼辦? 4.消保官(影片)教導如何識破網路詐騙術。 5.課後完成作業	1	教科書 投影片 教學影片 習作	情境學習、問題解決	認真觀看影片 用心思考情境 給予回應 認真聽講 完成習作		

第六週 **03/16~03/20**	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。	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上) 活動內容: 1.113年台灣十大死因分析,引起學生學習動機。 2.強調慢性病成因有60%與個人生活型態有關。必須從「青少年時期」就保持良好的生活習慣，自省日常行為。 3.介紹十大死因之冠-癌症的症狀、致病因素和預防方法。 4,介紹現有的癌症篩檢方式,強調早期發現和治療，治癒率較高。並強調大家應隨時自我檢測接觸致癌因素的狀況。	1	教科書 投影片 教學影片	時事導入、講述法、反思學習	認真聽講 認真回應教師的問題		
第七週 **03/23~03/27**	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。	Fb-Ⅳ-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站 (上) 活動內容: 1.經驗分享:請學生就家中有心血管疾病者的生活狀況做介紹。 2.說明高血壓、冠心病、腦中風等症狀及預防方	1	教科書 投影片 教學影片 血壓計 習作	同儕學習、講述法、示範教學	認真參與分享 認真聽講 完成學習單 完成習作		

			法。 3.電子血壓計操作示範，學生上台練習。 4.講解中風口訣FAST。 5.完成p45健康動起來學習單。 6.課後完成作業。						
第八週 **03/30~04/03** 全校第一次定期考	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。	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下) 活動內容: 1.經驗分享:請學生就家中有糖尿病患者的生活狀況做介紹。 2.用教學影片說明糖尿病的致病因素和預防方法。強調臺灣糖尿病的嚴重性。 3.講解為避免血糖飆高,外食者在飲食上該如何調整?	1	教科書 投影片 教學影片	同儕學習、講述法	認真參與分享 認真聽講 認真回應教師的問題		

第九週 **04/06~04/10**	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防治策略。	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下) 活動內容: 1.經驗分享:請學生就家中有腎臟病患者的生活狀況做介紹。 2.說明腎臟病、代謝症候群的致病因素和預防方法。 3.請學生回顧慢性病的各項預防方法， 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」。分享討論。	1	教科書 投影片 教學影片	同儕學習、講述法、反思學習	熱烈參與分享 認真聽講 認真回應教師的問題 認真填寫「自我管理與監控」表 熱烈討論		
第十週 **04/13~04/17**	3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。	Fb-IV-3保護性的健康行為。	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下) 活動內容: 1.播放「150 愛不換」影片,請學生發表觀後感，教師再引導學生思考生病時病患的感受，以及家人的想法。 2.提醒學生要用心理解和陪伴病患，才能使家人重返健康生活,。而自己的情	1	教科書 投影片 教學影片 習作	情境學習、講述法	認真觀看影片 熱烈發表感想 認真聽講 完成習作		

			緒也要注意，萬一發現自己陷入情緒低潮而無法自拔，可尋求專業人員協助。 3.課後完成習作。						
第十一週 **04/20~04/24**	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Aa-IV-3老化與死亡的意義與自我調適。	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章 活動內容: 1.閱讀課文情境，詢問學生與爺爺或奶奶生活的感受，發表感受和想法。 2.觀賞影片「MAYDAY 五月天轉眼（2018 自傳最終章）」，請大家分享想要過怎麼樣的一生？討論探索人生的目的、價值與意義。強調：「健康」是美好人生的基石，懂得健康老化的方法，未來才能成為快樂的銀髮族 3.說明各種銀髮生活型態的優缺,分享自己未來想成為哪種銀髮族？強調養成	1	教科書 投影片 教學影片	反思學習、同儕學習、講述法	熱烈參與分享 認真觀看影片 熱烈發表感想 認真聽講	【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。	

			良好生活習慣，才能有行動自如的銀髮生活。						
第十二週 **04/27~05/01**	4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Aa-IV-3老化與死亡的意義與自我調適。	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章 活動內容: 1.觀看影片「:酷老時代來了 — 不老日本 專題報導」,發表觀後感。剖析他們成功抗老的做法，找尋值得參考之借鏡。 2.說明如何達成「四道人生習題」：道謝、道歉、道愛、道別。 3.完成並分享健康動起來「圓滿人生計劃表」。 學生分享，教師提醒他們面對生命的終點，若能提早做好人生規畫，不留遺憾才可享受生命中所有的美好。 3.課後完成習作。	1	教科書 投影片 教學影片 習作	講述法、同儕分享、反思學習	認真觀看影片 熱烈發表感想 認真聽講 認真填寫「圓滿人生計劃表」 熱烈討論 完成習作	【生涯規劃】 涯J6建立對於未來生涯的願景。	

第十三週 **05/04~05/08**	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。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康 活動內容: 1.社區安全新聞事件導讀,請學生思考各項情境可能潛在的危險，並分享可行的解決方法。 2.觀看影片【民視異言堂】你被霸凌了嗎？ 分享觀後感,。教師講解霸凌處理3 原則， 3. 情境模擬:請學生試想在校園內看到霸凌場面時，要如何利用同理心與人際溝通的技巧化解危機？ 有哪些管道可以協助解決霸凌的困擾呢？	1	教科書 投影片 教學影片	情境學習、問題解決	認真參與分享 認真觀看影片 正確示範化解危機技巧 認真聽講		
第十四週 **05/11~05/15** 七八年級第二次定期考	3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 。	Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康 活動內容: 1.詐騙新聞事件導讀,請學生分享自己周遭的經驗及解決方法。說明應培養危機意識，避免成為詐騙受害者。	1	教科書 投影片 教學影片 習作	時事導入、同儕學習、講述法	熱烈經驗分享 認真聽講 認真回應教師的問題 完成習作		

			2.教師說明可透過3 要3不原則降低被詐騙的風險， 3.小心誤觸法網！補充霸凌與詐騙者的法律責任 4.課後完成習作。						
第十五週 **05/18~05/22**	2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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。	單元三 安全防護網 第2章 網住安全 活動內容: 1.閱讀新聞情境,請學生思考網路帶給我們那些正面和負面影響?並分享如何預防情境中事件發生。 2.教師分析當隱私外洩後，會對你個人造成什麼影響？有什麼方法可以保護自己的隱私？討論分享如何維護自己與尊重他人的身體自主權 3.為避免遇到網路詐騙,使用網路或3C 產品時，可以遵守那些原則? 4.課後完成習作。	1	教科書 投影片 教學影片 習作	情境學習、問題解決、講述法	熱烈經驗分享 認真聽講 認真回應教師的問題 完成習作	【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。	

第十六週 **05/25~05/29**	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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。	單元三 安全防護網 第2章 網住安全 活動內容: 影片觀後完成300字心得報告	1	請學生至中小學網路素養與認知網站(https://eteacher.edu.tw)→教材寶庫→網路交友or網路沉迷or網路霸凌，自選影片觀看,完成心得報告,上傳至classroom課堂作業繳交區	線上學習策略－classroom派發作業	線上作業評量		
第十七週 **06/01~06/05**	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。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口 活動內容: 1.請學生課前上網搜尋「交通安全入口網」，找出你自家社區的交通安全狀況。探討日常生活發生事故的影響因素。課堂分享。	1	教科書 投影片 教學影片	生活化學習、同儕學習、講述法	用心蒐集相關資料。 熱烈分享 認真聽講	【安全教育】 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。	

			2.請學生思考並分享交通事故所造成的意外傷害可能對被害人與肇事者的生活及家庭帶來什麼影響? 3.倡導交通安全四守則，以幫助降低交通事故的發生機會。						
第十八週 **06/08~06/12**	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。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口 活動內容: 1.請學生閱讀新聞情境後思考何謂「路權」?分享自身經歷? 2.觀看「交通大隊行人路權宣導」短片。教師強調：路權的概念應是相對的，不論是行人或汽機車在道路上行駛，都要注意彼此的責任與義務。 3.補充說明行人安全過馬路五步驟：「停、看、轉、揮、動」及 「行人」於道路上行走，一定要知道的「防禦觀念」。 4.課後完成習作。	1	教科書 投影片 教學影片 習作	情境學習、同儕分享、講述法	熱烈經驗分享 認真觀看影片 認真聽講 完成習作		

第十九週 **06/15~06/19**	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。	Ba-Ⅳ-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈 活動內容: 1.閱讀課本新聞情境,請學生思考,如果你是情境中的傷者，會希望別人怎麼幫你？如果你身處於情境中的旁觀者，會怎麼做呢？ 2.教師說明禮讓救護車輛與即時急救的重要性。 3.影片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。 4.認識AED 的標示，並請學生下課後找一下校園內的AED正確 在什麼地方？	1	教科書 投影片 教學影片 AED	情境學習、同儕分享、講述法	用心思考情境給予回應 認真觀看影片 認真聽講	【安全教育】 安J10學習心肺復甦術及AED的操作。	

第二十週 **06/22~06/26** 七八年級第三次定期考 (6/26)	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。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈 活動內容: 1.觀看影片：（AED）怎麼操作？ —全民學急救 2.教師搭配CPR 模型進行示範操作且說明注意事項。 3.教師說明復甦姿勢的使用時機與操作流程。 4.請學生分組練習。	1	教科書 投影片 教學影片 模型 AED	講述法、 示範教學	認真觀看影片 認真聽講 認真練習 正確操作	【安全教育】 安J10學習心肺復甦術及AED的操作。	
第二十一週 **06/29~06/30** 七八年級第三次定期考 (6/29)	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。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	安全防護網 第4章 生命之鏈 活動內容: 1.請學生分組討論並完成p109急救流程圖中空白的部分。 2.請學生練習CPR的操作方式。 3.課後完成習作。	1	教科書 投影片 習作	講述法、 同儕分享、 體驗學習	認真聽講 認真討論 正確填寫流程圖 認真練習 正確操作 完成習作	【安全教育】 安J10學習心肺復甦術及AED的操作。	

七、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

■否，全學年都沒有(以下免填)。

□有，部分班級，實施的班級為：_____。

□有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		□簡報 □印刷品 □影音光碟 □其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。

八、法律規定教育議題實施規劃

序號	重要教育工作	納入課程規劃實施情形（請視實際情形自行增列，內容須與各年級領域學習或彈性學習課程計畫相符）			本學期實施時數（1節課以1小時計）	相關規定說明（表列要求需明列融入課程單元及議題實質內涵指標的，請協助填寫，謝謝!）
		實施年級	領域學習或彈性學習課程別	實施週次		
範例	生涯發展教育	七	自然科學	3, 4	2	1-3有性生殖-涯 J3 2-1孟德爾的遺傳法則-涯 J4

1	性別平等教育課程或活動	八	健康與體育	15	1	3-2網住安全-性J4。
2	性侵害防治教育課程					
3	環境教育課程					
4	家庭教育課程及活動					
5	家庭暴力防治課程					
6	全民國防教育					
7	國際教育					
8	交通安全教育					
9	其他安全教育議題	八	健康與體育	17,19-21	4	3-3馬路如虎口-安J4 3-4生命之鏈-安J10
10	生命教育	八	健康與體育	11	1	2-3愛譜生命最終章-生J3
11	戶外教育					
12	生涯發展教育	八	健康與體育	11,12	2	2-3愛譜生命最終章-涯J6

13	品德教育					
14	法治教育					
15	防災教育					
16	海洋教育					
17	能源教育					
18	閱讀素養教育					
19	人權教育					
20	多元文化教育					
21	原住民教育					
22	資訊教育					
23	科技教育					