

新北市 金山高級中學 112 學年度 八 年級 第一學期 部定課程計畫 設計者：鍾育倫 老師

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

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"> <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解 	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-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>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。</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
	學習內容	學習表現					
第一週	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	【飛揚青春擁抱愛】 1. 引起動機：透過體育課的身體接觸之情境，引起學生對於身體接觸感受不同的想法。 2. 我的身體我感受——理解身體接觸的意義及每人對身體接觸的差異性，並透過「恆河猴實驗」，理解擁抱及碰觸與生物心靈健康的重大關聯。 3. 我的身體，我決定——透過前述課程中提到的身體差異性，延伸出身體界線及自主權之課程內容。 4. 我的身體我保護——理解不同類型的性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。 5. 性別友善大家談：透過情境人物角色的反思，帶出平等尊重每個不同個體的特質。 6. 突破刻板，消弭歧視：性別友善大家談，尊重不同個體，進行同性戀迷思之破除。 7. 性別友善、反性騷擾衣起來：認識世界各國的性別友善行動，並設計出反對性騷擾或性別歧視圖文。	3	康軒版教科書 自編教學簡報 影片	問答 觀察 實作	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
第二週	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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	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。					
第三週							

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
	學習內容	學習表現					
第四週	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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	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-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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	【青春愛的練習曲】 1. 引起動機：透過情境探討青少年對愛情的期待。 2. 愛的真諦——愛並非只是某一方的責任，而是應該由雙方一起負責任的經營。 3. 愛的序曲——好感的來源主要來自生活情境中主觀的感受與客觀的觀察，各種吸引力可能都會出現，但是心理的吸引力較生理的吸引力來得長久。 4. 愛的初體驗——情感表達的抉擇與留意事項，並透過三種表達行為引導學生思考合宜的情感表達方式。 5. 你有情我無意——面對拒絕他人的追求時，宜透過自我肯定的拒絕技巧表明立場。 6. 我有情你無意——面對情感失落情境時，應採取的態度及可以調適心情的作法。 7. 愛的進行式： (1)說明約會的型態與功能，作為學生未來約會安排之考量。	3	康軒版教科書 自編教學簡報 影片	問答 觀察 實作	【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。
第五週							

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
	學習內容	學習表現					
第六週			<p>(2) 青春期不宜發生性行為的原因，鼓勵學生在青少年階段的交往應著重在培養心理層面的親密。</p> <p>(3) 透過協商技巧達成不發生性行為的共識。</p> <p>8. 分手，是為了讓彼此更好：</p> <p>(1) 合宜的分手方式應該是透過協議達成，以達到你好我也好的結果，</p> <p>(2) 透過澄清迷思，說明面對分手時應保持的態度與可行的調適方式。</p>				
第七週	<p>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。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體</p>	<p>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。</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>【青春變奏曲】</p> <p>1. 引起動機：透過情境設計，引起學生學習動機。</p> <p>2. 當關係變成危險時——</p> <p>(1) 透過辨識危險情人，說明面對要提出分手時應採取的計畫。</p>	2	<p>康軒版教科書</p> <p>自編教學簡報</p> <p>影片</p>	<p>問答</p> <p>觀察</p> <p>實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p>

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
	學習內容	學習表現					
第八週	色情訊息的批判能力。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	(2)透過案例說明拍攝親密照片可能潛藏的危機，學習避免成為被害人與加害人的實際做法。 3. 變調的約會—— (1)澄清約會強暴並非只出現在網友之間或是男女朋友之間。 (2)針對不同交友程度的邀約，提醒學生應該要留意的部分。 4. 愛是一生的學習：以四個面向說明真愛是一段負責、尊重、關懷，並且幫助彼此成長的歷程。				
第九週	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	【飲食源頭探索趣】 1. 引起動機：以學生經驗引起學習興趣。 2. 產地裡的食物風貌：透過了解產地食物生產過程，因應健康與安全需求所應採取的相關規範，引導學生思考選擇產地來源的飲食時，所應留意的相關事項。	3	康軒版教科書 自編教學簡報 影片	問答 觀察 實作	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

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
	學習內容	學習表現					
第十週	Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	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。	3. 食材選擇有方法(一)：認識可以作為參考依據的標章，並檢視與覺察自身飲食選擇時最主要的決定因素。 4. 食材選擇有方法(二)：進一步探索選購不同類型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。 5. 食品包裝學問大(一)：探索與解讀食品包裝上的資訊，以做為健康外食選擇的參考，並解讀食品包裝上有關營養標示的資訊。 6. 食品包裝學問大(二)：解讀食品包裝上有關食品添加物的資訊，並反思在現代飲食型態下的利與弊。 7. 「食」在安心：運用批判性思考的生活技能，反思面對現代科技進步的情況下，較為健康安全且符合自身需求的飲食選擇方式。				
第十一週							
第十二週	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	【安全衛生飲食樂】 1. 外食衛生調查團：以學生經驗引起學習興趣，並覺察生活當中容易引發食品中毒的習慣及行為。 2. 食品中毒知多少(一)：由新聞案例，瞭解食品中毒的定義，認識常見的食物中毒類型、細菌性食物中毒及其發生的原因。	2	康軒版教科書 自編教學簡報 影片	問答 觀察 實作	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

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
	學習內容	學習表現					
第十三週		4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	3. 食品中毒知多少(二)、(三)：認識常見的天然毒素食物中毒、化學性食物中毒及其發生的原因。 4. 急性食品中毒的處理：認識中毒的可能症狀，以及安全、正確的處理步驟。 5. 居家食物中毒預防：了解食品中毒的預防措施，並重新檢視家庭中的飲食習慣。				
第十四週 (第一次 評量)			期中總複習	1			
第十五週	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。	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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	【食品安全行動派】 1. 食安事件異言堂：透過閱讀、探討近年臺灣食品安全事件的背景，以不同角色立場作為思考維護食品安全所必需執行的要素。 2. 堅定倡導消費權益：瞭解現行法令規範中，消費者享有的權利及義務，並藉由倡議生活技能的學習與演練，嘗試主動公開表達自己維護食品安全的觀點與立場，鼓勵良好廠商、督促待改進廠商，以共同營造良好的食品消費環境。	1	康軒版教科書 自編教學簡報 影片	問答 觀察 實作	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

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
	學習內容	學習表現					
第十六週	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 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-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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	【致命的迷幻世界】 1. 識毒視窗：探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之影響。 2. 青春不染毒：說明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思索如何遠離毒害。 3. 被毒品控制的人生：探究毒品的使用機制、成癮原因、以及吸毒後發生的身心影響，了解選擇毒品對個人生命的深遠影響，並且能夠珍惜生命，遠離毒品。 4. 翻轉被害的人生：了解相關法律規定與輔導措施，省思建立遠離毒害環境，刑罰必須有縝密的社會輔導計畫，才能讓用毒者遠離毒害。 5. 反毒路上我陪你：辨識吸毒者的徵兆，了解學校對毒品使用的輔導措施。	3	康軒版教科書 自編教學簡報 影片	問答 觀察 實作	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
第十七週							
第十八週							

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
	學習內容	學習表現					
第十九週	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。	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。 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。	【成為毒害絕緣體】 1. 毒品偽裝更難防： (1)認識新興毒品常以不易覺察的偽裝方式誘人上癮。 (2)對常見的邀約進行覺察練習，進而辨識毒品的判斷依據。 2. 毒品成分更複雜：說明新興毒品的成分與型態不固定，常常變換製程，並且有任意混用情形，有時還會添加有害物質，危害性更高。 3. 毒品誘惑更多元：運用批判性思考技巧，破解誘毒者常用招式。 4. 成為毒害終結者：思考避免毒害的可行作法，拒絕毒害的妙計，以及不小心遭受毒害時如何自救。 5. 做自己生命的貴人：運用生活技能設定可以達成的反毒目標，建立自己的拒毒人生。	2	康軒版教科書 自編教學簡報 影片	問答 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
第二十週							
第二十一週 (第二次評量)			期末總複習	1			