

新北市 金山高中(國中部) 113 學年度 八 年級第 1 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(22)週，共(22)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 type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input checked="" 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 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>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-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>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、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

五、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						
第一週			準備週	1				開學日： 8/30(五)
第二週	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	第一篇 擁抱青春相信愛 第1章 愛的真諦 主題： 明瞭兩性交往的不同階段與原則，學習在參與活動時尊重他人的選擇，並注意兩性相處時的自身安全。 活動： 1. 兩性交友的形式 說明：講解兩性之間交往的形式：大團體活動、小團體活動、不固定對象活動、固定對象活動。 舉例：教師可舉一些生活實例，或電視、電影情節，提供學生作參考。 2. 我想認識你 說明：教師講解兩性交往時，需把握的基本原則有：參加活動、注意禮貌、坦誠相待、互重互諒、多方溝通、分攤開支 3. 活動「新一該怎麼與小蘭溝通」	1	教科書 自編教學簡報	問答 觀察 實作	【閱讀素養教育】 閱J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。 【生命教育】 生J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第三週				1				

			<p>說明：當與對方發生溝通方面的困擾時，可以參考下列溝通技巧：清楚表達「我的訊息」、同理心與傾聽、尊重對方</p> <p>實作：請學生參考課本所提供的溝通技巧，並試著提出自己的想法。</p> <p>4. 邀約的撇步</p> <p>說明：與人交往時，若想邀約對方又不造成雙方尷尬，「先當朋友」，使用「欣賞」代替「喜歡」來表達對對方的好感，並先以「團體活動」或「團體約會」的邀約方式，勿直接進入「單獨約會」。</p>				
第四週	<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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。</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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>第一篇 擁抱青春相信愛</p> <p>第2章 我的身體我做主</p> <p>一、身體自主權</p> <p>「身體的界線」會對對象、時間、年齡、性別的不同而有所改變，但都由個體自己決定，每個人的身體界限是不相同的，每個人都應該尊重別人身體界線。</p> <p>二、自我肯定拒絕技巧</p> <p>強調身體自主權的重要，並教導學生如何預防未成年人自拍、下載、傳播裸露私密影像等問題。</p> <p>三、性騷擾的迷思</p> <p>在法律上都有明確的規範與罰則，若遭受性騷擾，一定要勇敢說出來並求助。</p> <p>四、捍衛身體自主權</p> <p>以課本範例說明遭遇熟識者性騷擾時可以採用的解決方式。</p> <p>活動：踢爆性侵</p> <p>1. 教師根據實際案例，提醒同學性侵害不一定只會發生在女生身上，男生也同樣有可能遭受性侵害。</p> <p>2. 教師指導同學在遭受性侵害時，事發時的應變以及事發後的處理。</p>	1	<p>教科書</p> <p>自製教學簡報</p> <p>* 動畫『認識性侵』</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>經驗分享</p> <p>小組報告</p> <p>活動學習單</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</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>

			3. 指導學生若是遭遇到類似的狀況，一定要立即請求親友或師長的協助，並且可尋求性侵害防治中心、勵馨基金會或專業的心理諮商師協助。				
第五週	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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	第一篇 擁抱青春相信愛 第3章 約會的事 主題： 了解性是愛的延伸也是一種責任，了解理想的兩性結合需經歷各個不同的階段，並參與各項健全的活動作為交往的橋梁。 活動： 1. 拒絕邀約的技巧 發表： 學生可以互相討論，分享彼此不同想法。鼓勵學生發言。 統整： 教師統整拒絕邀約的技巧。 2. 兩性交往的安全法寶 歸納： 與兩性交往時應該掌握的幾項安全守則。 3. 活動「愛情故事」 說明： 婚姻是戀愛的終點站，更是一種責任的表現。對於婚姻對象的選擇，要以理性的態度及周全的考量為原則，願意並且有能力，為長期的婚姻關係付出、維護。 4. 活動「爸媽戀愛史」 分享： 請學生將爸爸媽媽的經驗與同學分享，也可藉機了解爸爸媽媽對國中生是否贊同談戀愛的想法。 主題： 了解性行為的定義，建立正確的「性」觀念，並明瞭婚前性行為對身心造成的影響和可能導致的後果，同時了解自己擁有拒絕婚前性行為的權利，並謹記拒絕的原則，保護自身安全。 活動： 1. 活動「性=愛？」	1	教科書 自編教學簡報	問答 觀察 實作	【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第六週				1			

			<p>說明：說明廣義的性行為包括了輕擁及牽手、接吻、緊緊的擁抱，及男、女彼此愛撫等，而狹義的性行為指的則是「性交」。</p> <p>2. 「性」究竟是什麼</p> <p>說明：性是表達愛意的一種方式，是一種珍貴的禮物，且代表著兩人關係的延伸，具有神聖且自然的意義。</p> <p>3. 如何拒絕婚前性行為</p> <p>說明：性行為必須在雙方心智成熟、愛情穩定、雙方都做好準備的基礎之下，與對方分享愛的一種表現。</p> <p>指導學生拒絕婚前性行為的原則。</p> <p>歸納：歸納學生的觀點，並強調男孩、女孩都必須替自己訂立一個原則去約束，並且對自己的性行為負責。</p>					
第七週	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。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	<p>第二篇 有愛無礙</p> <p>第1章 揭開「性」的真實面紗</p> <p>活動(一)：「性」究竟是什麼？</p> <p>性是表達愛意的一種方式，是一種珍貴的禮物，且代表著兩人關係的延伸，具有神聖且自然的意義。</p> <p>1. 如何拒絕婚前性行為</p> <p>性行為必須在雙方心智成熟、愛情穩定、雙方都做好準備的基礎之下，與對方分享愛的一種表現，並強調男孩、女孩都必須替自己訂立一個原則去約束，並且對自己的性行為負責。</p> <p>2. 避免性衝動的情境</p>	1	教科書 自製教學簡報 * 影片：一時性起嘛！——性與色情 * 「一時性起嘛！」學習單	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告 活動學習單	【性別平等教育】 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
第八週			<p>參考課文情境，請同學加以思考並提出自己的見解與同學共同討論。</p> <p>3. 價值澄清：每個人的思考方式、邏輯皆不相同，對於親密行為表達的接受程度也不同。因而在拒絕對方性要求</p>	1				第一次段考： 113/10/15、16 (二、三)

			<p>時，跟對方明確的說「不」非常重要，千萬別給對方模糊的訊息。</p> <p>活動(二)：揭開情色面紗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明青少年的身心發展尚未成熟，容易藉由色情書刊或影片，來滿足自己的好奇心，如此可能會戕害身心。 2. 播放影片『一時性起嘛！—性與色情』，並提醒要專心觀看，會進行「記憶大考驗」活動。 <p>活動(三)：踢爆色情</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 填寫影片『一時性起嘛！—性與色情』的學習單並分組討論，發表對於觀看色情媒體對身心造成的影響。 2. 教師歸納學生發表的內容，並強調這些色情物品的內容，經常過分渲染性反應及誇大性愛，對於青少年的性態度及行為，有著非常嚴重的影響，並說明面對色情媒體時應抱持正確的觀念。 3. 由相關文章導引社會大眾對色情、藝術、同志的看法與態度，並討論隨著性觀念的開放而產生許多不安全性行為的問題，如：多重性伴侶、一夜情、援助交際、性病…… 					
第九週	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <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>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</p>	<p>第二篇 有愛無礙 第2章 真愛要等待</p> <p>主題：認識生命孕育的喜悅，以及了解青少年未婚懷孕可能導致的問題，體會到生命的可貴，進而珍惜生命、尊重生命。</p> <p>活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 迎接小生命 <p>說明：精子與卵子的結合，成為受精卵，到子宮著床並開始發育與生長，成為胎兒，其中經歷約 40 週的時間。</p>	1	<p>教科書</p> <p>自編教學簡報</p> <p>#影片：未婚懷孕</p> <p>#影片：無聲的吶喊</p>	<p>問答</p> <p>觀察</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運</p>	

	Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	生活技能，解決健康問題。	<p>引導：教導學生生命的可貴，並且體會生命的「奧妙」和「永恆」。</p> <p>2. 活動「重要的抉擇」 說明：青少年若是有了性行為又沒有做好避孕措施，一旦懷孕將得面對一連串接踵而來的問題。</p> <p>3. 未婚懷孕知多少 舉例：撥放影片並事先蒐集數則青少年未婚懷孕的新聞剪報，舉出未婚懷孕可能導致的後果。 統整：說明未婚懷孕可能導致的後果，並強調這些後果對生理、心理上所造成的傷害。</p>				用資源解決問題。 【人權教育】 人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第十週				1				
第十一週				1				
第十二週	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	<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>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。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>第二篇 有愛無礙 第3章 性病知多少</p> <p>1. 講解性傳染病的定義、常見的性病種類，例如：淋病、梅毒及愛滋病，並說明這些性病的病徵及傳染途徑。</p> <p>2. 配合課本「正確認識愛滋病」活動，讓學生自我測驗，檢視自己對於愛滋病的傳染途徑，是否有正確的認識。</p> <p>3. 透過動畫影片『認識愛滋』澄清迷思並建立正確的認知。</p> <p>4. 播放影片『愛在擁抱-愛滋防治』，說明面對愛滋病患時所應持有的正確態度～要關懷、不要拒絕。</p> <p>5. 配合課本活動「正確的性知識」，鼓勵學生發表自己的想法並做總結。</p>	1	教科書 自製教學簡報 * 動畫影片『認識愛滋』 * 影片『愛在擁抱-愛滋防治』 * 蒐集愛滋病患相關報導	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 PPT 互動測驗	【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。	

第十三週				1				
第十四週				1				
第十五週			(第一次評量週)	1				第二次段考： 12/4(三) ~5(四)
第十六週	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	<p>第三篇 食在有健康</p> <p>第1章 食安中學堂</p> <p>一、食物的旅行 食物從產地到餐桌，每一個環節都可能導致食安問題，消費者都應該了解。</p> <p>二、認識食品安全標章 購買農產品時盡可能選擇有「有機農產品」標章及「產銷履歷」標章的農產品，外食者也能優先選擇「溯源餐廳」，此外不論購買有機食品或是無農藥殘留的蔬果，還是要清洗乾淨，才符合安全衛生。</p> <p>三、農藥殘留量比一比</p> <p>四、食前處理技巧 雖然已經挑到農藥少且是當季的蔬果，如果可以熟悉清洗的技巧，更會降低農藥殘留量。</p> <p>五、選購當季、當地蔬果</p>	1	教科書 自編教學簡報 #教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論 PPT互動測驗	<p>【環境教育】</p> <p>環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>	

			選購當季、當地蔬果，不僅環保且安全，網路上都能查詢到當季蔬果有哪些，也有相關免費 APP 可下載。 六、其他食材選購技巧 介紹水產品、主食、蛋品、肉類如何挑選衛生安全的食材。				
第十七週			七、加工食品如何把關 說明食品加工的意義--為延長食品壽命、抑制食品品質的劣化，而將其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等的製品。常見的加工方法為低溫冷凍法、高溫殺菌法、低溫殺菌法、乾燥法、醃漬法、發酵法、放射線等。 八、食品添加物 利用生活事件簿請學生思考下列問題： 1. 泡麵為何要加入抗氧化劑？ 2. 魚丸、豆皮等火鍋料顏色很白，可能放了殺菌劑嗎？ 3. 市面的糖果添加色素的目的為何？ 九、食品添加物的種類 常見合法食品添加物則針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品作介紹。 十、食品添加物停看聽 請學生利用 A、B 兩種醬油進行分析，並小組討論優缺點，比較後做出選擇。演練做決定的生活技能。	1			
第十八週			十一、消費者如何把關 引導學生思考當一個消費者該如何把關。了解此食品的製造商、製造日期、成分、營養標示及是否有核可標章？了解此食品是否對身體健康有影響？此食品的價格是否合理？此食品是否符合環保精神？是否決定購買？為什麼？ 十二、正確選購包裝食品 請學生事先從家裡帶一樣包裝食品來，並於課堂上檢視此包裝食品上是否清楚印明食品標示。 可讓學生彼此交換檢視討論，之後再挑選幾項食品作為範例講解。	1			

			<p>十三、健康料理達人 選擇火鍋食材除了是自己喜歡吃的因素之外，更要考慮到食材安全的問題。</p> <p>十四、自我省思與回饋 在討論的過程中一定有意見不同的時候，請各位同學反省與檢討自己，也給同組同學一些意見。</p>				
第十九週	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。</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>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</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>第三篇 食在有健康 第2章 吃出好健康</p> <p>一、誰來晚餐？ 「你通常以什麼為考量，來選擇你的早晚餐？」請根據自己外食的經驗來填寫。</p> <p>二、均衡飲食 外食該如何吃才是健康？ 國小階段就已經學過了每日飲食指南，希望同學可以將飲食指南實際運用於生活中。</p> <p>三、自己的三餐及飲食聲明書 經常外食的人，通常比較不易達到均衡飲食的目標，所以運用訂定目標的生活技能，能幫助並提醒自己每天三餐都要符合均衡飲食的原則。</p> <p>四、健康外食 現代人因為外食機會增加，在份量上不會控制、在營養上不太均衡，造成肥胖、高血壓等隱憂。外食健康小技巧：選擇健康天然的食物，少選加工食品、選擇有利健康的烹調方式，例如煮或蒸，選擇四低一高的新鮮食材與飲食方式。</p> <p>五、製作並發表健康外食指南</p> <p>六、環保外食愛地球 外食往往會帶來很多垃圾，包含外帶的餐盒、塑膠袋、免洗餐具等，因此我們可以運用一些小技巧來減少環境的負擔。不用一次性餐具、餐餐吃乾淨、選擇碳排放量少的食物。</p>	1	<p>教科書</p> <p>自編教學簡報</p> <p>#教學影片</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論</p>	<p>【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p>

第二十週		<p>第三篇 食在有健康 第2章 吃出好健康</p> <p>一、食品中毒 食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食物入口的安全。平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食品中毒的情況。</p> <p>二、食品中毒的原因與症狀 1. 細菌性食品中毒 2. 病毒性食品中毒 3. 化學性食品中毒 4. 天然毒性食品中毒</p> <p>三、食品中毒的處理流程</p> <p>四、預防食品中毒大補帖 預防食品中毒的方法為防止細菌繁殖、預防細菌汙染食物、殺死細菌。</p> <p>五、食品的選購與處理 不論是選購或處理都要十分謹慎小心，更重要的是要養成良好的衛生習慣，才能有效減少食品中毒的發生。</p> <p>六、問題解決技能 想有效預防食品中毒，平時選購與處理技巧也相當重要，所以平常就要養成良好的習慣，修正錯誤的選購與處理技巧。</p>	1			
第二十一週		(第二次評量週)	1			第三次段考： 1/16(四) ~17(五)
第二十二週		休業式	1			休業式： 1/20 (一)

六、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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 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。