

新北市金山高級中學 109學年度 第二學期 八年級 健康與體育（健康）領域課程計畫

設計者：鍾育倫

一、本領域本科（健康）每週學習節數（1）節，本學期共（20）節。

二、本學期領域核心素養/課程目標：

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-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。

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-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。

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。

J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。

### 三、素養導向教學規劃：

教學期程	單元/主題名稱	節數	活動內容	學習重點		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	註冊、開學 不排課	1	準備週					
第二週	單元一 消費中學堂 第1章 Go購「食」力讚	2	1. 認識食品添加物、健康食品、有機飲食。 2. 辨識媒體廣告當中的行銷手法。 3. 釐清自己的需求，選購適切的健康產品。	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。	南一版課本 自編教學簡報 PPT 互動測驗 圖卡 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
第三週								
第四週	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	1	1. 能解讀媒體廣告的行銷手法。 2. 能在生活當中實踐消費者的權利與義務。	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。	南一版課本 自編教學簡報 PPT 互動測驗 圖卡 教學影片		【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
第五週	單元二 慢病驚心 第1章	3	1. 藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變的因素。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	南一版課本 自編教學簡報 PPT 互動測驗	1. 觀察 2. 課前準備	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在

第六週	慢性病危機與轉機 (上)		2. 介紹國人十大死因第一名— <b>癌症</b> ，並了解不同癌症的致癌因素及預防方法。 3. 介紹十大死因中的 <b>心血管疾病</b> ，包含：高血壓、冠心病、腦中風。 4. 介紹心血管疾病的預防方法。	與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	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。	* 動畫: 癌細胞生長  * 影片: 心血管疾病	3. 紀錄 4. 實作及表現	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。
第七週								
第八週	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病危機與轉機 (下)	2	1. 藉由說明尿液篩檢的重要，引導學生進入本章主題。 2. 介紹 <b>腎臟病</b> 病因、讓學生了解腎臟病變的前兆及預防腎臟病的保養之道。 3. 介紹 <b>糖尿病</b> 的定義、症狀、高危險族群特徵及預防糖尿病的保養之道。	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。 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。	南一版課本  自編教學簡報  * 影片: 泌尿系統與腎臟病  * 動畫: 糖尿病	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組練習	【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 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 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。
第九週								
第十週	單元二 慢病驚心 第3章	1	1. 覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2. 覺知老化是人生必經過程，瞭解	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	南一版課本  自編教學簡報		【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。

	銀髮新態度		健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3. 體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5. 體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。		2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。			【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討人際交往、約會、婚姻與家庭建立的歷程。
第十一週	單元三 安全防護網 第 1 章 人身安全線	2	1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	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。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	南一版課本  自編教學簡報		【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。
第十二週								
第十三週	(第一次評量)	1	期中總複習					

第十四週	單元三 安全防護網 第2章 虛擬搜查線	2	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 了解網路使用上保護隱私的方法。 3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。	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。	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。	南一版課本  自編教學簡報		【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。
第十五週								
第十六週	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	1	1. 了解交通安全四守則。 2. 認識基本路權概念。 3. 能表現遵守交通規則的行為。	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。	南一版課本  自編教學簡報		【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。

第十七週	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以介紹急救箱引導學生進入本章主題。</li> <li>2. 說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何保護自己及傷患的安全。</li> <li>3. 說明心肺復甦術的原則概念與步驟。</li> <li>4. 學會心肺復甦術的實施過程，並能在適當、正確的情境下使用。</li> <li>5. 演練心肺復甦術</li> </ol>	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。	南一版課本 自編教學簡報  * 家用急救箱 * 影片：簡易急救-止血法 * 影片：CPR		【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。		
第十八週										
第十九週										
第二十週			(第二次評量)	1	期末總複習					