

新北市 鳳鳴 國民中學 115 學年度 八 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者：黃韻如

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

▣上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

◎當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

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	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 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。 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。

五、課程架構：

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 1 週	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅 一、新生命的誕生 觀賞：國家地理頻道：子宮內日記（In the Womb）的片段。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察 發表 實作		

			分享：學生自由分享看完影片的想法（如感動、震驚等）。 說明：教師說明受精的過程以及新生命在媽媽體內成長的過程。					
第 2 週	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅 一、認識產兆 提問：媽媽如何知道小孩快出生了，有甚麼徵兆嗎？ 討論：教師利用媽媽日記，引導學生討論生產的徵兆有哪些？ 分享：學生自由分享，教師歸納統整。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察 實作		
第 3 週	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼 一、想想看 二、生命的觸動 提問：各位同學知道我們的人生可以分為幾階段呢？你現在處於甚麼階段呢？ 回答：依照艾瑞克森的人格發展論，人生可以分為八個階段，下面有各階段特質，請大家一起來配對一下。 說明：教師可利用八個生長階段的關鍵字讓學生進行字卡配對。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察		

第 4 週	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼 一、影響生長發育的因素 提問：同學或家長會不會擔心自己的生長發育與其他同學差距太大，例如身高比其他同學低很多，或是已經國三了還沒有月經來等問題。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察		
第 5 週	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化 一、引起動機 請同學朗讀第 32 頁的故事，並且去比較四位案例的不同。 提問：如果可以選擇，同學會希望哪一種生活方式？為什麼？ 發表：請同學分組討論後，派同學上台發表。 教師總結：只要是人都一定會面臨老化的問題，我們現在所做的決定都會影響我們老年的生活，每個人都都不喜歡臥床或疾病纏身，我們要怎麼做才能避免呢？【生涯發展教育】	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察	【生涯發展教育】 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
第 6 週	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。	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見 一、面對死亡與失落	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察	【生涯發展教育】 涯 J11	

	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。		提問：請同學回顧過往十幾年的生命歷程，你曾經有過後悔的事嗎？如果生命只剩下半年，你最想要做什麼事？想對家人說什麼話？教師介紹死亡的意義：【生涯發展教育】				分析影響個人生涯決定的因素。	
第 7 週	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一） 一、想想看 教師請同學閱讀第 48 頁康康與美美的故事，試著以螢光筆標示出重點「17 歲」、「大腸癌」、「家族病史」、「熬夜」、「吃泡麵、速食、燒烤」「16 歲」、「每天都喝含糖飲料」、「飲料當開水喝」、「體重下降」、「口渴」、「血糖值」。 提問：你的生活型態是否和康康和美美相似呢？你會擔心身體出現什麼不良影響呢？為什麼？ 回答：請一到兩位同學起立回答。 總結：年輕人也有可能得到慢性病，不是只有老人才會得到，生活習慣是造成慢性病的主因，讓我們一起來了解慢性病。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察發表		第一次定期考查

第 8 週	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）（第一次段考） 一、心血管疾病 提問：請問同學有沒有注意到，當天氣越冷的時候，老人家死亡率會比較高，在寒冷的冬天常常看到喪事，有沒有思考過為什麼？	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察發表		
第 9 週	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一） 一、腦中風 提問：37 歲的健身教練，每天運動加上又是青壯年，應該是身體狀況很好的，為什麼會腦中風呢？ 回答：請學生討論後回答。 介紹：其時是因為長期熬夜、作息不正常，就算年輕又有運動習慣，依樣有可能中風，讓我們一起來了解腦中風是什麼？教師介紹腦中風內容。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察發表		
第 10 週	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二） 一、糖尿病	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察發表		

	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。 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-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	提問：請問學生的親友中有沒有人罹患糖尿病？你知道他是第一型還是第二型糖尿病嗎？ 回答：請一到兩位學生回答。 說明：教師介紹第一型和第二型糖尿病的差異及症狀。					
第 11 週	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。 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。 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探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二） 一、腎臟病 提問：教師請問同學有聽過「洗腎」嗎？有沒有親友洗腎的呢？ 回答：請同學踴躍回答。 介紹：教師介紹腎臟病、洗腎、如何察覺腎臟出問題、腎臟病常見原因。 歸納：請學生根據發生的原因提出預防的方法再由教師總結歸納。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察發表		

第 12 週	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	第三篇即刻救援 第一章急救最前線 一、事故發生原因和預防 說明：教師說明事故發生原因有天然因素與人為因素，其中又以人為因素居多。 提問：如何培養安全的行為？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明正確的態度與價值觀，可以促進個人及他人採取安全的行為。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	問答 觀察		
第 13 週	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	第三篇即刻救援 第一章急救最前線 一、簡易的傷口照護 提問：請學生事先閱讀課本情境，教師詢問學生，小瑋弟弟膝蓋擦傷，小瑋該如何幫助弟弟處理傷口呢？ 發表：學生自由分享。 說明：教師統整並說明正確傷口處理步驟。 1. 洗手 2. 清洗 3. 觀察 4. 覆蓋	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	問答 觀察		

第 14 週	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	第三篇即刻救援 第一章急救最前線 一、流鼻血怎麼辦 提問：詢問學生是否有流鼻血的經驗，你都怎麼處理？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師說明流鼻血時的正確處理步驟，並提醒學生勿用錯誤的方式來止血，如仰著頭止血。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	問答 觀察		第二次 定期考 查
第 15 週	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 一、國中生 CPR 救母 提問：請同學看完 15 歲國中生透過 119 指導員線上指導操作 CPR 的新聞案例，想一想，如果是你也可以做得到嗎？ 發表：學生自由分享。 二、認識 CPR 說明：心肺復甦術是指口對口人工呼吸，和胸部按壓合併使用的急救技術。利用人工呼吸及胸部按壓促進循環，使血液可以攜帶氧氣到腦部以維持生命，避免造成腦死的情況。 提問：何時會使用到心肺復甦術？ 發表：學生踴躍發言。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察 分享		

	念或行為的影響力。		統整：溺水、觸電、呼吸困難、藥物過量、異物梗塞、一氧化碳中毒、心臟病等，造成呼吸、心跳停止的情況均應立即施行。					
第 16 週	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 一、AED 的使用 提問：詢問學生是否知道為什麼要使用 AED？學校與公共場合設置位置？【防災教育】 分享：學生踴躍發表意見。 說明：AED 不僅是急救設備，更是一種急救新觀念，一種由現場目擊者最早進行有效急救的觀念。它可以經內置電腦分析和確定發病者是否需要予以電除顫。除顫過程中，AED 的語音提示和螢幕顯示使操作更為簡便易行。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察 分享	【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
第 17 週	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 一、復甦姿勢 提問：如果施行 CPR 後有成效了，患者肢體會動或有自發性呼吸時，我們該怎麼做後續處理？	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察 分享	【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	

	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。		分享：學生踴躍發表意見。 說明：說明使用復甦姿勢的時機，再配合課文照片指導學生施行步驟。 演練：請學生分組進行復甦姿勢的演練，一人扮演傷患，一人扮演急救者。【防災教育】					
第 18 週	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	一、CPR 四個關鍵【防災教育】 提問：實施心肺復甦術的技術時，會不會害怕，原因為何？ 發表：學生踴躍發表自己害怕的原因。 說明：除了要具有純熟的技術外，在急救過程中也必須考慮到自身的安全，避免傳染病之流傳。 說明：教師詳細說明 CPR 的操作的四個重要關鍵。 1. 先急救再求救的四種情況。 2. CPR 操作注意事項 3. CPR 有成效的徵兆 4. CPR 操作可終止的情形	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察 分享	【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
第 19 週	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察 分享		

	健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	一、復甦姿勢 提問：如果在外遇到陌生人倒地，是否可以施予緊急的 CPR？ 後續的法律責任又是為何呢？					
第 20 週	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術（第二次段考） 一、保護生命的守護者 閱讀：請學生先閱讀課本上的情境，想一想遇到這樣的情況，你會怎麼做？ 分享：請學生自由分享。 總結：教師統整，並詢問同學如果是你自己突發病倒，你希望陌生人選擇動手搶救，或播完緊急電話就轉身走人？	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察 分享		第三次 定期考 查
第 21 週	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、	一、健康生活行動家—CPR 演練	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察 分享		01.20 結 業式

	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。 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。	包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	實作：將全班分組，分別扮演觀察員、傷患、施救者，之後輪流交換角色，並安排觀察員紀錄組員的施作情形。 說明：教師可根據學生的精熟程度，再進入各組指導。 總結：教師強調 CPR 一定要熟練，才能減少因缺乏急救知識而導致的病情延誤或喪失生命的情形發生，進而達到自救救人之目的。					
--	---	---------------------	---	--	--	--	--	--

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。