

新竹市立富禮國民中學114學年度第一學期 健體領域 健康教育 課程計畫

領域/ 科目	■健體領域-健康教育		
實施 年級	■八年級 第一學期		
教材 版本	■選用教材書： 翰林 版本	節數	每週 1 節，本學期共 21 節
對應 領域 核心 素養	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。 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-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。 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-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。 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。 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。		
課程 目標	1. 如果有喜歡的對象，如何提出邀約？並教授交往過程該注意的事，讓同學安全又健康的度過青春期。 2. 學習成癮物質的內容與危害，並練習拒絕技巧。 3. 認識傳染病與預防方法。		

新竹市立富禮國民中學114學年度第二學期 健體領域 健康教育 課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/ 科目協 同教學
		學習表現	學習內容			
第一週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1a-IV-1 1a-IV-3	Db-IV-4 Fa-IV-3	1.問答:是否認真回應教師的問題。(30%) 2.觀察:是否認真地參與討論。(20%) 3.實作:根據課文提問寫下自己的意見與看法。(50%)	【人權教育】 人 J8	
第二週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1a-IV-1 1a-IV-3	Db-IV-4 Fa-IV-3	1.問答:是否認真回應教師的問題。(20%) 2.觀察:是否認真地參與討論。(30%) 3.實作:根據課文提問寫下自己的意見與看法。(50%)	【人權教育】 人 J8	
第三週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主	1a-IV-4 1b-IV-3 2a-IV-2 4b-IV-1	Db-IV-5	1.問答:是否認真回應教師的問題。(20%) 2.觀察:是否認真地參與討論。(30%) 3.實作:根據課文提問寫下自己的意見與看法。(50%)	【性別平等教育】 性 J4 性 J5 【人權教育】 人 J8	
第四週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主	1a-IV-4 1b-IV-3 2a-IV-2 4b-IV-1	Db-IV-5	1.問答:是否認真回應教師的問題。(20%) 2.觀察:是否認真地參與討論。(20%) 3.實作:根據課文提問寫下自己的意見與看法。(50%)	【性別平等教育】 性 J4 性 J5 【人權教育】 人 J8	
第五週	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事	1a-IV-4 3b-IV-2 4a-IV-2	Db-IV-4 Db-IV-5 Fa-IV-3	1.問答:是否認真回應教師的問題。(20%) 2.觀察:是否認真地參與討論。(30%) 3.實作:根據課文提問寫下自己的意見與看法。(50%)	【性別平等教育】 性 J4 性 J5 【人權教育】 人 J8	
第六週	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事	1a-IV-4 3b-IV-1 4a-IV-2	Db-IV-4 Db-IV-5 Fa-IV-3	1.問答:是否認真回應教師的問題。(20%) 2.觀察:是否認真地參與討論。(30%) 3.實作:根據課文提問寫下自己的意見與看法。(50%)	【性別平等教育】 性 J4 性 J5 【人權教育】 人 J8	
第七週	第一篇擁抱青春相信愛	1a-IV-4 3b-IV-1	Db-IV-4 Db-IV-5	1.問答:是否認真回應教師的問題。(20%)	【性別平等教育】 性 J4	

	第三章約會的事	4a-IV-2	Fa-IV-3	2.觀察:是否認真地參與討論。(30%) 3.實作:根據課文提問寫下自己的意見與看法。(50%)	性 J5 【人權教育】 人 J8	
第八週 (段考評量週)	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病(第一次段考)	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-1 2b-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-1	Fb-IV-3 Fb-IV-4	1.問答:是否認真回應教師的問題。(20%) 2.觀察:是否認真地參與討論。(30%) 3.實作:根據課文提問寫下自己的意見與看法。(50%)	【生命教育】 生 J3	
第九週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	4b-IV-1 1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-1 2b-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-2	Fb-IV-3 Fb-IV-4	1.問答:是否認真回應教師的問題。(20%) 2.觀察:是否認真地參與討論。(30%) 3.實作:根據課文提問寫下自己的意見與看法。(50%)	【環境教育】 環 J1	
第十週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	2b-IV-2 1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-1 3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-1	Fb-IV-3 Fb-IV-4	1.問答:是否認真回應教師的問題。(20%) 2.觀察:是否認真地參與討論。(40%) 3.實作:根據課文提問寫下自己的意見與看法。(40%)	【環境教育】 環 J1	
第十一週	第二篇防疫總動員 第二章認識台灣傳染病	1a-IV-3	Fb-IV-4	1.問答:能說出預防登革熱的方法。(20%) 2.觀察:能確實做到預防登革熱的傳染。(20%) 3.發表:能主動積極發表自己的想法。 4.討論:能認真討論預防肺結核的方法。(20%) 5.觀察:能確實做到預防肺結核傳染的方法。(20%) 6.發表:能主動積極發表自己的想法。(20%)	【環境教育】 環 J1	

第十二週	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	1a-IV-3	Fb-IV-4	1.觀察：能確實做到預防腸病毒的方法。(20%) 2.發表：能主動積極發表自己的想法。(20%) 3.實作：能確實正確洗手。(20%) 4.觀察：能確實做到預防病毒性肝炎傳染的方法。(20%) 5.發表：能主動積極發表自己的想法。(20%)	【環境教育】 環 J1	
第十三週	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1.觀察：是否能認真聆聽。(30%) 2.發表：是否能說出菸對身體的影響。(70%)	【法治教育】 法 J3	
第十四週 (段考評量週)	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行(第二次段考)	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。(30%) 2.問答：是否能夠思辨吸菸所付出的代價，並堅定拒菸立場。(70%)	【法治教育】 法 J3	
第十五週	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。(20%) 2.問答：是否能說出尼古丁戒斷的症狀有哪些。(40%) 3.問答：是否能說出幫助青少年戒菸的策略有哪些。(40%)	【法治教育】 法 J3	
第十六週	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1a-IV-3 2a-IV-2	Bb-IV-3	1.問答：能分享酒駕相關資訊。(30%) 2.觀察：用心蒐集相關資料。(70%)	【環境教育】 環 J4	
第十七週	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1a-IV-3 2a-IV-2	Bb-IV-3	1.問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。(30%) 2.觀察：用心蒐集相關資料。(30%) 3.問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。(30%) 4.觀察：用心蒐集相關資料。(10%)	【環境教育】 環 J4	
第十八週	第三篇致命吸引力	1a-IV-3 2a-IV-2	Bb-IV-3 Bb-IV-4	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。(30%) 2.問答：是否能說	【法治教育】 法 J4 【品德教育】 品 EJU4	

	第三章無毒人生	3b-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-5	出各種成癮藥物的影響。(70%)		
第十九週	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1.問答:是否認真回應教師的問題。(30%) 2.觀察:是否認真地參與討論。(30%) 3.實作:根據課文提問寫下自己的意見與看法。(40%)	【法治教育】 法 J4 【品德教育】 品 EJU4	
第二十週	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1.問答:是否認真回應教師的問題。(30%) 2.觀察:是否認真地參與討論。(30%) 3.實作:根據課文提問寫下自己的意見與看法。(40%)	【法治教育】 法 J4 【品德教育】 品 EJU4	
第二十一週 (段考評量週)	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生(第三次段考)	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1.觀察:是否能熱烈的參與討論。(30%) 2.問答:是否能說出各種成癮藥物的影響。(30%) 3.問答:是否能說出毒品的戒治方式有哪些。(40%)	【品德教育】 品 EJU4	
教學資源	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書					
備註						

新竹市立富禮國民中學114學年度第二學期 健體領域 健康教育 課程計畫

領域/ 科目	■健體領域-健康教育		
實施 年級	■八年級 第二學期		
教材 版本	■選用教材書： 翰林 版本	節數	每週 1 節，本學期共 21 節
對應 領域 核心 素養	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。 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-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。		
課程 目標	1. 學習生長發育的過程，健康的身體是一切的基礎。 2. 了解生長發育時要注意的訣竅，就能健康到老。 3. 學習常見的慢性病及預防方法，為未知的未來做準備。 4. 介紹安全常識和基本急救技能，讓同學能在有危難發生時，有幫助別人的技術在身。		

新竹市立富禮國民中學114學年度第二學期 健體 領域 健康教育 課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第一週	第一篇生命的 旅程 第一章新生命 的喜悅	1a-IV-1 2a-IV-2	Db-IV-1	1.問答：是否 認真回應教 師的問題。 (20%) 2.觀察：是否 認真地參與 討論。(40%) 3.實作：根據 課文提問寫 下自己的意 見與看法。 (40%)	【家庭教育】 家 J4	
第二週	第一篇生命的 旅程 第一章新生命 的喜悅	1a-IV-1 2a-IV-2	Db-IV-1	1.問答：是否 認真回應教 師的問題。 (20%) 2.觀察：是否 認真地參與 討論。(40%) 3.實作：根據 課文提問寫 下自己的意 見與看法。 (40%)	【家庭教育】 家 J4	
第三週	第一篇生命的 旅程 第一章新生命 的喜悅	1a-IV-1 2a-IV-2	Db-IV-1	1.問答：是否 認真回應教 師的問題。 (20%) 2.觀察：是否 認真地參與 討論。(40%) 3.實作：根據 課文提問寫 下自己的意 見與看法。 (40%)	【家庭教育】 家 J4	
第四週	第一篇生命的 旅程 第二章生長密 碼	1a-IV-1 1a-IV-2 1a-IV-3 1a-IV-4 4a-IV-2	Aa-IV-1 Aa-IV-2	1.問答：是否 認真回應教 師的問題。 (20%) 2.觀察：是否 認真地參與 討論。(40%) 3.實作：根據 課文提問寫 下自己的意 見與看法。 (40%)	【家庭教育】 家 J2	
第五週	第一篇生命的 旅程	1a-IV-1 1a-IV-2 1a-IV-3	Aa-IV-1 Aa-IV-2	1.問答：是否 認真回應教 師的問題。 (20%) 2.觀察：是否	【家庭教育】 家 J2	

	第二章生長密碼	1a-IV-4 4a-IV-2		認真地參與討論。(40%) 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。(40%)		
第六週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1a-IV-1 1a-IV-2 1a-IV-3 1a-IV-4 4a-IV-2	Aa-IV-1 Aa-IV-2	1.問答：是否認真回應教師的問題。(20%) 2.觀察：是否認真地參與討論。(40%) 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。(40%)	【家庭教育】 家 J2	
第七週 (段考評量週)	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化(第一次段考)	1a-IV-2 2a-IV-2 2b-IV-2	Aa-IV-3 Fb-IV-2 Fb-IV-1	1.問答：是否認真回應教師的問題。(20%) 2.觀察：是否認真地參與討論。(40%) 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。(40%)	【生命教育】 生 J2 生 J3	
第八週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	1a-IV-2 2a-IV-2 2b-IV-2	Aa-IV-3 Fb-IV-2 Fb-IV-1	1.問答：是否認真回應教師的問題。(20%) 2.觀察：是否認真地參與討論。(40%) 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。(40%)	【生命教育】 生 J2 生 J3	
第九週	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	2b-IV-1 3b-IV-1	Aa-IV-3	1.問答：是否認真回應教師的問題。(20%) 2.觀察：是否認真地參與討論。(40%) 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。(40%)	【生命教育】 生 J2 生 J3	

第十週	第二篇沉默的 殺手 第一章慢性病 (一)	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-2	Fb-IV-4	1.問答：是否認真回應教師的問題。(20%) 2.觀察：是否認真地參與討論。(40%) 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。(40%)	【生命教育】 生 J3	
第十一週	第二篇沉默的 殺手 第一章慢性病 (一)	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-2	Fb-IV-4	1.問答：是否認真回應教師的問題。(20%) 2.觀察：是否認真地參與討論。(40%) 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。(40%)	【生命教育】 生 J3	
第十二週	第二篇沉默的 殺手 第一章慢性病 (一)	1a-IV-2 1a-IV-3	Fb-IV-4	1.問答：是否認真回應教師的問題。(20%) 2.觀察：是否認真地參與討論。(40%) 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。(40%)	【生命教育】 生 J3	
第十三週	第二篇沉默的 殺手 第二章慢性病 (二)	1a-IV-3 2a-IV-2 2a-IV-3 3a-IV-2 4a-IV-2	Fb-IV-4 Fb-IV-3 Fb-IV-1	1.問答：是否認真回應教師的問題。(20%) 2.觀察：是否認真地參與討論。(40%) 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。(40%)	【生命教育】 生 J3	
第十四週 (段考評量週)	第二篇沉默的 殺手 第二章慢性病 (二) (第二次段考)	1a-IV-3 2a-IV-2 2a-IV-3 3a-IV-2 4a-IV-	Fb-IV-4 Fb-IV-3 Fb-IV-1	1.問答：是否認真回應教師的問題。(20%) 2.觀察：是否認真地參與討論。(40%) 3.實作：根據課文提問寫	【生命教育】 生 J3	

				下自己的意見與看法。 (40%)		
第十五週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	1.問答：是否認真回應教師的問題。 (20%) 2.觀察：是否認真地參與討論。(40%) 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。 (40%)	【安全教育】 安 J2 安 J3 安 J4	
第十六週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	1.問答：是否認真回應教師的問題。 (20%) 2.觀察：是否認真地參與討論。(40%) 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。 (40%)	【安全教育】 安 J11	
第十七週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	1.問答：是否認真回應教師的問題。 (20%) 2.觀察：是否認真地參與討論。(40%) 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。 (40%)	【安全教育】 安 J11	
第十八週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	4b-IV-2 1b-IV-1 1b-IV-2 3a-IV-1 3a-IV-2	Ba-IV-3	1.問答：是否認真回應教師的問題。 (20%) 2.觀察：是否認真地參與討論。(40%) 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。 (40%)	【安全教育】 安 J10	
第十九週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	4b-IV-2 1b-IV-1 1b-IV-2 3a-IV-1	Ba-IV-3	1.問答：是否認真回應教師的問題。 (20%) 2.觀察：是否認真地參與	【安全教育】 安 J10	

		3a-IV-2		討論。(40%) 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。 (40%)		
第二十週 (段考評量週)	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術（第三次段考）	4b-IV-2 1b-IV-1 1b-IV-2 3a-IV-1 3a-IV-2	Ba-IV-3	1.問答：是否認真回應教師的問題。 (20%) 2.觀察：是否認真地參與討論。(40%) 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。 (40%)	【安全教育】 安 J10	
第二十一週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	4b-IV-2 1b-IV-1 1b-IV-2 3a-IV-1 3a-IV-2	Ba-IV-3	1.問答：是否認真回應教師的問題。 (20%) 2.觀察：是否認真地參與討論。(40%) 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。 (40%)	【安全教育】 安 J10	
教學資源	1.教學影片 2.教用版電子教科書					
備註						