**新北市 溪崑 國民中學111學年度 八 年級第一學期部定課程計畫 設計者： 張顥霓＿ ＿**

一、課程類別：

1.□國語文 2.□英語文 3. □本土語\_\_\_\_\_\_ 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 |
| **▓** 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-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。  健體-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。 |

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

|  |  |
| --- | --- |
| 擁抱青春相信愛 | 愛的真諦 |
| 我的身體我做主 |
| 約會的事 |
| 防疫總動員 | 新興傳染病 |
| 認識臺灣傳染病 |
| 致命的吸引力 | 拒菸我最行 |
| 酒、檳榔的世界 |
| 無毒人生 |

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  8/30~9/4 | 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  第一章愛的真諦  **一、什麼是愛？**  提問：學生唸出P.7中主角的心聲，並請學生思考以下問題：  1.你是不是也有類似上述的經驗？  2.當你看到自己喜歡的人也會緊張不安、心跳加快嗎？  3.當你喜歡他/她，你會如何表達呢？  引導：請大家回想一下偶像劇或電影中男女主角告白的劇情，有的劇情會是直接問對方，有的是以書信或簡訊表達，有的是以作弄對方引起注意。  **二、欣賞、喜歡與迷戀**  提問：「我們對一個人的感覺是很微妙的，你們分辨得清楚嗎？欣賞和喜歡要怎麼區分呢？」  發表：請學生就自身想法發表。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。 | **【人權教育】**  人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。  **【生涯規劃教育】**  涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 |  |
| 第二週9/5~9/11 | 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  第一章愛的真諦  **一、愛的意涵**  提問：你願意為你愛的人做什麼事呢？  引導：精讀本頁的案例，來了解愛的意涵。  **二、維繫好關係的關鍵**  提問：請每組同學共同討論，找出班上人際關係最好的人，為什麼大家喜歡和她 （他）親近呢？  發表：請學生踴躍發言。  歸納：人緣好的同學通常具備以下四個特質  1.具有同理心：將心比心理解對方的感受。  2.有好的情緒管理：與人相處時，善於處理自己的情緒。  3.有效溝通能力：勇於表達自己的需求是一種溝通。  4.擁有正向思維： 對自己有信心、喜歡自己，表現積極、樂觀、喜歡與人溝通交往。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。 | **【人權教育】**  人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。  **【生涯規劃教育】**  涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 | 9/6~7九年級複習考 |
| 第三週9/12~9/18 | 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。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。  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。  2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 第一篇擁抱青春相信愛  第二章我的身體我做主  **一、維護身體自主權**  提問：說說看你認為身體自主權是什麼？ 分享：學生自由分享。  說明：教師歸納學生的發表，並說明身體自主權的定義。  **二、性騷擾知多少**  提問：根據你們看到的新聞案例，你認為怎麼樣會構成性騷擾？ 分享：學生自由分享。  說明：學生的發表，並說明性騷擾的定義。  **三、性騷擾的迷思**  閱讀：請學生閱讀課本中的幾個情境。  提問：如果你是情境中的當事人，你是否覺得受到性騷擾呢？ 分享：學生踴躍發表意見。  說明： 性騷擾的常見迷思，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。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.問答：是否能主動分享自己的想法。 | **【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。  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J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 |  |
| 第四週9/19~9/25 | 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。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。  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。  2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 第一篇擁抱青春相信愛  第二章我的身體我做主  **一、陌生人性騷擾**  閱讀提問：  Q1：如果你是美美，你有什麼感受？ Q2：如果你是美美，你會怎麼做？  講解：教師以課本範例說明遭遇陌生人性騷擾時可以採用的解決方式。  **二、看見別人受到性騷擾**  閱讀：請學生先閱讀課本中小青的情境。  討論：將學生分組，針對案例中小青之情況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。  發表：學生發表討論結果。  講解：教師以課本範例說明看到性騷擾發生時，可以採用的處理方式。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.問答：是否能主動分享自己的想法。 | **【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。  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J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 |  |
| 第五週9/26~10/2 | 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  第三章約會的事  **一、如何邀約**  提問：請問同學邀約過別人一起出遊嗎？你通常會如何邀約呢？  發表：請一到兩位同學分享。  **二、友誼序曲**  統整：兩性相處的過程中，可以透過交談互動，學習如何和異性及不同價值觀的人相處。  **三、約會前的邀約**  提問：如果你想邀約一位心儀的對象，你會用怎樣的邀約方式呢？讓我們一起來練習邀約技巧，請利用P84的情境，依照以下的要點進行邀約設計。  統整：用欣賞代替喜歡、先用團體活動替代單獨約會。  **四、拒絕邀約的技巧**  請同學依照課文中的情境練習說「不」的技巧。  回饋：教師對於學生表演的內容給予適當指導與建議。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。 | **【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。  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J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 |  |
| 第六週10/3~10/9 | 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  第三章約會的事  **一、約會的事**  約會時應該注意的事項  1.約會地點應該避免人煙稀少的地方比較安全。  2.約會的形式(看電影、看球賽……)應 該互相討論，而不是要求對方配合自己。  3.約會的費用應該雙方各付各的，並且不要超出經濟能力。  **二、化解衝突**  統整：其實有些案例處理得很好，因為運用了溝通的技巧  1.清楚表達「我的訊息」  2.同理心與傾聽  3.尊重對方  男女交往不是只有身體上的親密接觸，更重要的是心靈上的溝通，就必須要好好善用溝通技巧，如果經過長時間的溝通磨合，無法繼續交往時，就要學習分手的技巧。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。 | **【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。  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J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 |  |
| 第七週10/10~10/16 | 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  第三章約會的事  **一、好好說再見**  分手小技巧：  1.釐清分手的原因  2.事先準備好分手的理由  3.親自理性的提出分手  4.當面溝通比簡訊好  練習：請同學利用課本小明與阿光的案例來練習分手的技巧。  **二、分手後的自我調適**  以下幾個建議  1.面對分手：接受才能放下。  2.允許自己悲傷：可以流淚發洩悲傷。  3.轉移失戀情緒：也許應該專注在其他重心上。  4.重生：重心放在自己身上，重新生活。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。 | **【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。  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J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 | 10/12~13段考 |
| 第八週10/17~10/23 | 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-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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。  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。  4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | ◎線上教學演練  第二篇防疫總動員  第一章新興傳染病   1. **認識傳染病**   說明： 教師介紹新興傳染病，如SARS、茲卡 病毒、H1N1、MERS、新冠肺炎。  總結：教師強調雖然公共衛生的進步，已經讓多數的傳染病獲得控制，但當新種病原體出現時，所有人類對它都沒有抵抗力，一旦傳染開來，流行就大為爆發， 所以當我們面對傳染病絕不可掉以輕心，知己知彼才能百戰百勝。  **二、傳染病的發生**  說明：教師說明傳染病的發生，必須具備「病原體的存在」、「抵抗力較弱的人體」 和「適當的傳染途徑」三要素，缺一不可。因此班上同學必須同時具備上述的三要素才會被傳染流感。  **防疫一把罩**  **三、1.傳染病防護對策——增強人體抵抗力**  **2.傳染病防護對策——排除感染源**  3.**傳染病防護對策——阻斷傳染途徑**  總結：健康的身體是眾人皆希望達成的目標， 因此對於傳染病的防治不可輕忽視之。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書  3.作業:請在健康雲端教室google classroom上介紹一個傳染病，寫下其病原體、傳染途徑、及預防方法。 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.發表：是否能認真參與討論。  3.問答：能說出預防傳染病的方法。 | **【生命教育】**  生J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 | 線上教學演練 |
| 第九週10/24~10/30 | 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-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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。  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。  4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 第二篇防疫總動員  第一章新興傳染病  **一、你「感」上流行了嗎——認識流感**  說明：教師說明流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有A～D型， 只有A型及B型流感病毒可以引起季節性 流感流行，包括A型的H1N1及H3N2兩種亞型，與B型流感病毒的B/Victoria及 B/Yamagata兩種系。  **二、流感的預防**  說明：教師介紹流感的基本認識後，引導學生思考預防流感的方法。  **三、我的健康自主管理**  實作：  1.利用課本上的表格檢視看看是否所有的項目都有做到，進行勾選。  2.寫下自己認為項目中做得最好的，若有沒做到的項目，試著找出沒做到的原因，並擬定改善策略。  發表：請幾位學生自由發表。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.問答：能說出預防傳染病的方法。  2.觀察：能認真聆聽。  3.問答：能說出預防傳染病的方法。  4.觀察：能確實做到預防流感的傳染。  5.觀察：是否能熱烈的參與討論。  6.問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。 | **【環境教育】**  環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 |  |
| 第十週10/31~11/6 | 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-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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。  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。  4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 第二篇防疫總動員  第一章新興傳染病  **一、檢疫與隔離**  以新冠肺炎為例：  1.居家隔離：居家隔離是針對「與確診病例的 接觸者」，地方衛生主管機關要求居家隔離 14天。隔離期間，地方衛生主管將每日追蹤2次居家隔離者的狀況，以手機電子監控。被隔離者須留在家中或指定地點，不可外出、不可搭乘大眾運輸工具，也不可出境或出國，一旦出現症狀將由衛生主管機關安排就醫。未配合居家隔離者，依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。  2.居家檢疫：只要是「具有中港澳旅遊史」的民眾，包含自中港澳轉機者，主管機關（地方政府民政局、里長、里幹事）將會開立 「旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書」， 要求返家檢疫時配戴口罩，居家檢疫14天。  **二、防疫倡議**  說明：傳染病無國界，在交通便利的現代，傳染病很容易在各國蔓延流行，因此防疫工作絕對不是只顧好自己就沒事，當越多人了解防疫的重要，便能減少傳染病的肆虐，我們一起來倡議，讓更多人了解全球防疫的重要。  實作：先看完課本上四個人物的對話，請學生分組討論可以用甚麼方式倡議比較有效果，或者比較可行。  發表：各組派一人發表討論結果。  總結：教師統整各組的討論結果，並再次強調防疫必須受到大家的重視，大家一同努力。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能熱烈的參與討論。  2.問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。  3.實作：是否能認真參與倡議活動。 | **【環境教育】**  環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 |  |
| 第十一週11/07~11/13 | 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。 | 第二篇防疫總動員  第二章  認識台灣傳染病  **一、臺灣傳染病標準化發生率地圖**  實作：教師引導學生利用疾病管制署建置的「臺灣傳染病標準化發生率地圖」網站，搜尋國內各法定傳染病的發生率及分布情況。並請學生回答下列問題：  1.寫出你居住的縣市？並查出該縣市去年10大傳染病。  2.請列出第一名的傳染病。並找出該疾病的病原體與傳染途徑。  發表：選幾位同學發表自己搜尋到的資料，教師歸納統整。  **二、蚊子的逆襲——認識登革熱**  說明：教師介紹登革熱的傳染方式與症狀，並引導學生思考預防登革熱的方法。  討論：了解預防登革熱的三不政策：  1.不讓斑蚊繁殖。  2.不讓斑蚊進屋。  3.不讓斑蚊叮咬。  請學生討論個人獨特的抗蚊方式，並與同學分享。  統整：教師統整學生的意見，並說明滅蚊的重要性。  **三、認識肺結核**  提問：詢問學生什麼是肺結核？  發表：學生自由發表意見。  說明：結核菌非常頑強，不易根除，且產生抗藥性的機會相當高，因此治療時不可以隨意停藥，或是放棄治療，以免影響治療。  總結：教師說明肺結核的症狀，提醒學生若有不明原因咳嗽長達三星期以上就要盡快就醫，並學習利用「七分篩檢法」進行自我檢測。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.問答：能說出預防登革熱的方法。  2.觀察：能確實做到預防登革熱的傳染。  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。  5.觀察：能確實做到預防肺結核傳染的方法。  6.發表：能主動積極發表自己的想法。 | **【環境教育】**  環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 |  |
| 第十二週11/14~11/20 | 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。 | 第二篇防疫總動員  第二章  認識台灣傳染病  **一、腸病毒**  提問：詢問學生是否有聽過腸病毒的案例，或家中是否有人曾經感染過腸病毒？  發表：學生踴躍發表意見。  說明：若腸病毒是多種病毒的統稱，目前將腸病毒歸類為A、B、C、D四型，其中經常造成幼童有較嚴重併發症的為腸病毒71型。  **二、腸病毒的預防與治療**  說明：教師叮嚀學生平時就須養成正確洗手的步驟與觀念，即使面臨夏季缺水的窘境，仍需在節約用水的情形下勤洗手，以預防各類病毒或疾病的傳播。  **三、認識病毒性肝炎**  提問：是否知道病毒性肝炎有分哪些類型？國人較常罹患的又是哪些？  說明：病毒性肝炎分為A、B、C、D、E型，臺灣較常見的為A、B、C型。肝炎的症狀都很雷同，但A、E型肝炎是經由食物或飲水傳染，B、C、D則是經 由性接觸或血液傳染。  **五、病毒性肝炎的預防與治療**  提問：哪些病毒性肝炎有疫苗可以預防？  說明：病毒性肝炎目前僅有A、B、D三型有發展疫苗，若體內無抗體者，可施打疫苗 來預防。除了疫苗之外，不要過度勞累或熬夜，保持愉快心情，適當的運動如此便能減低罹患病毒性肝炎的機會。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：能確實做到預防腸病毒的方法。  2.發表：能主動積極發表自己的想法。  3.實作：能確實正確洗手。  4.觀察：能確實做到預防病毒性肝炎傳染的方法。  5.發表：能主動積極發表自己的想法。 | **【環境教育】**  環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 |  |
| 第十三週11/21~11/27 | 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。  Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運 用。 | 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-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-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。 | 第三篇致命吸引力  第一章拒菸我最行  **一、菸品的成分與危害**  提問：菸品中含有許多有害物質，而這些物質對人體會造成什麼影響？我們可以先看吸菸小瓜呆實驗，請問同學看到抽完菸的肺部棉花產生什麼變化？  發表：請學生踴躍發言。  統整：菸一點燃立刻釋放出數千種化學物質， 稱為一手菸。  二手菸是被動或非自願吸入的環境菸煙，由主流菸煙和側流菸煙組成。  三手菸是菸熄滅後在環境中殘留的有毒汙染物。就算自己本身不是吸菸者，只要生活的環境有人有吸菸的習慣，自己還是會受到二手菸和三手菸的危害，所以才要強調無菸環境的重要。  **二、電子菸是不是菸？**  發表：請學生就自身經驗發表。  說明：菸商為了要讓大家快速接受電子菸，以不會燃燒、沒有菸霧等理由作為銷售手段，讓大家以為電子煙是無害的，其實電子菸就是菸，對人體也會有嚴重的傷害。  **五、電子菸的危害**  電子菸就跟一般菸品一樣，也有尼古丁、菸草生物鹼，對身體危害程度是一樣的，還另外添加了許多化學添加物，讓味道有香甜水果味，塑造出「沒有菸味所以不是菸」的假象。但是來路不明的菸油更危險，電池也可能爆炸，讓我們來認識菸油中會有的成分及對人體的危害。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.發表：是否能說出菸對身體的影響。 | **【法治教育】**  法J3 認識法律之意義與制定。 |  |
| 第十四週11/28~12/4 | 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。  Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運 用。 | 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-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-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。 | 第三篇致命吸引力  第一章拒菸我最行  **一、菸害防制的措施**  1.國中生禁止吸菸  2.菸盒警示標語（可以讓學生帶空菸盒 來分享標語的部分）  3.禁止廣告  4.菸品健康捐（每包菸收20元健康捐）  5.無菸公共空間  提問：請同學根據P.13的想想看分組討論並分享。  **二、吸菸的代價**  1.影響人際關係：吸菸人身上的菸味、口臭，很容易影響到人際關係。  2.影響下一代：孕婦抽菸則會影響胎盤的血液，導致胎盤不正、流產、早產、死胎、胎兒體重過輕、畸形兒等，對下一代的影響非常大。  3.傷荷包：每年的花費非常可觀。  4.生活不便：菸癮一犯就要找地方抽菸。  5.危害身體：前面已經介紹過吸菸對多種器官的危害。  **三、拒絕的要領**  說明：以阿翔邀請阿民吸菸的例子，來學習拒絕的技巧，教師與學生說明自我肯定拒絕的要領，包括：  1.清楚陳述不抽菸的立場與想法。  2.提供一個好的理由，使對方信服。  3.同理對方感受，使用正向語言。  4.提出替代方案。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能熱烈的參與討論。  2.問答：是否能夠思辨吸菸所付出的代價，並堅定拒 菸立場。 | **【法治教育】**  法J3 認識法律之意義與制定。 | 11/29~30段考 |
| 第十五週12/5~12/11 | 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。  Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運 用。 | 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-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-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。 | 第三篇致命吸引力  第一章拒菸我最行  **一、戒菸行動家**  提問：請同學先閱讀案例「小杰的故事」，想一想，是什麼原因讓小杰下定決心戒菸呢？  發表：學生自由分享。  **二、小杰的戒菸之旅**  提問：你覺得小杰開始戒菸後，可能遇到哪些問題？  發表：學生自由分享。  **三、小杰的戒菸日記**  閱讀：請學生仔細閱讀小杰的戒菸日記，並從戒菸日記中找出小杰的戒菸方法。  提問：你身邊有人戒過菸嗎？  發表：學生自由分享親友戒菸的經驗。  **四、戒菸資源**  說明：如果親友想要戒菸，除了可以利用戒菸藥局、戒菸門診、戒菸班等資源外，家人的支持更是讓他們成功戒菸的關鍵喔。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能熱烈的參與討論。  2.問答：是否能說出尼古丁戒斷的症狀有哪些。  3.問答：是否能說出幫助青少年戒菸的策略有哪些。 | **【法治教育】**  法J3 認識法律之意義與制定。  **【生涯規劃教育】**  涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。 |  |
| 第十六週12/12~12/18 | 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。 | 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。 | 第三篇致命吸引力  第二章酒、檳榔的世界  **一、酒的成分及危害**  提問：請問同學有沒有看過親友或是電視電影中主角酒醉之後的樣子，請同學描述或 表演出來？  回答：請同學踴躍回答。  說明：酒是中樞神經鎮定劑，喝入後可以直接擴散到全身，對身體影響很大，讓我們來看看酒的影響。  **二、未成年喝酒好嗎？**  總結：青少年喝酒會破壞大腦結構，也沒有甚麼場合需要飲酒，所以還是少碰為妙。如果要營造快樂氣氛，不需要酒精也有很多種方法可以達到。  **三、酒後駕車害人不淺**  提問：請同學讀出課本上酒駕新聞，請同學發 表想法。  討論：如果喝酒應酬後要如何安全回家？請同學分組討論。  說明：酒駕罰則及嚴重性。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.問答：能分享酒駕相關資訊。  2.觀察：用心蒐集相關資料。 | **【環境教育】**  環J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 |  |
| 第十七週12/19~12/25 | 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。 | 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。 | 第三篇致命吸引力  第二章酒、檳榔的世界  **一、拒絕檳榔，檳榔的威力**  提問：請同學閱讀王先生的故事，討論以下問題：  1.當人們嚼食檳榔，口腔發生甚麼變化呢？  2.口腔癌對個案的生活造成甚麼影響？  介紹：教師介紹檳榔的組成成分及嚼食檳榔的影響。  說明：教師可提供口腔癌患者的口腔照片，並請同學發表觀看後的結果。  **二、檳榔對環境的影響**  說明：檳榔不只會造成個人身體傷害，還會影響自然環境。  發表：教師可提供近年來重大土石流相關新聞，並請同學發表觀看後的結果。  強調：如果吃檳榔人口少→種植檳榔的面積就會降低→種植者就不會砍掉大樹改種檳榔樹→土石流發生機率降低。  **三、檳榔迷思**  提問：請同學討論以下問題：  1.嚼檳榔可以提神？  2.嚼檳榔不會成癮？  發表：請同學分組回答發表。  總結：檳榔提神是短暫的，檳榔也會成癮，影響身體健康和經濟，最好一開始就不要碰。請同學一起討論P.101下方三個拒絕的方法並上台發表。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。  2.觀察：用心蒐集相關資料。  3.問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。  4.觀察：用心蒐集相關資料。 | **【環境教育】**  環J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。  **【生涯規劃教育】**  涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。 | 12/22~23九年級複習考 12/23八年級英文歌唱比賽 |
| 第十八週12/26~1/1 | 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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與 支持性規範、戒治資源的運 用。 | 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-3 熟悉大部份的「決策與批判」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。  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。 | 第三篇致命吸引力  第三章無毒人生  **一、引起動機**  教師帶著同學閱讀課本「歐巴馬的夢想之路」並提問。  1.歐巴馬因為找不到人生的方向而使用成癮物質，在你身邊是否有類似的故事？  總結：依靠成癮物質來解決心中的煩惱問題是不可取的，因為成癮物質對身體的影響是很嚴重的，讓我們一起來了解成癮藥物的影響。  **二、成癮藥物知多少（一）**  說明：藥物可以舒緩我們的症狀，但是來路不明或過量使用，就是「藥物濫用」。藥物濫用容易造成藥物成癮，長期下來會有耐藥性、心理、生理依賴。常見的成癮藥物分為中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑三大類。  **三、常見的成癮藥物（二）**  提問：詢問學生是否知道有哪些成癮藥物？  發表：學生自由發表意見。  歸納：成癮藥物依其對身體的影響，有下列幾類：  1.中樞神經抑制劑：FM2、K他命、海洛英  2.中樞神經興奮劑：搖頭丸、安非他命 ﹙MDMA﹚  3.中樞神經迷幻劑：大麻  總結：成癮物質不僅會對個人身體造成危害，也會拖垮家人及社會大眾的安全，千萬不可輕易嘗試。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能熱烈的參與討論。  2.問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。 | **【法治教育】**  法J4 理解規範國家強制力之重要性。  **【品德教育】**  品EJU4 自律負責。 |  |
| 第十九週1/2~1/8 | 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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與 支持性規範、戒治資源的運 用。 | 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-3 熟悉大部份的「決策與批判」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。  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。 | 第三篇致命吸引力  第三章無毒人生  **一、藥物成癮傷很大**  提問：一旦碰觸毒品，便很難戒治成功，多的是進出勒戒所多次的煙毒犯，為什麼毒 品會讓人無法脫離呢？  討論：請同學分組討論。  總結：吸食毒品的人無法脫離是因為毒品有生 理心理社會三方面的影響。  **二、毒「藥」會判斷**  提問：請同學愈讀P.35的小故事，思考以下問題  1.為什麼毒品要偽裝成咖啡包誘騙同學服用呢？  2.當我們遇到類似的情況時，該怎麼做才不會受到誘惑而使用毒品呢？  回答：請同學踴躍發言。  講述：毒品為了方便販售還有躲避警察追緝，會以果凍、糖果、茶包、咖啡包的形式流通，所以同學對於來路不明的飲料或是零食都要抱持著懷疑的態度，使用批判性思考小技巧來避免誤觸毒品。   1. **批判性思考技巧**   1.質疑 2.反思  3.解放 4.重建 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能熱烈的參與討論。  2.問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。 | **【法治教育】**  法J4 理解規範國家強制力之重要性。  **【品德教育】**  品EJU4 自律負責。 |  |
| 第二十週1/9~1/15 | 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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與 支持性規範、戒治資源的運 用。 | 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-3 熟悉大部份的「決策與批判」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。  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。 | 第三篇致命吸引力  第三章無毒人生  **一、面對毒品我可以自主**  說明：擁有高自尊的人，能夠找到正確的紓壓方式，自然不需要靠藥物來解決問題，以下幾個策略，可以讓你遠離藥物濫用。  1讓生活有目標  2找出造成自己困擾的原因  3遠離高危險場所  4絕不利用成癮物質提神或減重  討論：請同學分組討論，如何能達成以上策略，如利用運動來減肥等。  **二、接觸毒品的法律規範**  提問：如果青少年吸毒被抓，需承擔那些刑責？  發表：學生自由回答。  說明：教師統整學生回答，並說明青少年吸食一級、二級毒品，則接受保護處分，得同時諭知令其入相當處所實施禁戒。若吸食三級、四級毒品，則適用少年事件處理法，施以保護處分。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能熱烈的參與討論。  2.問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。 | **【法治教育】**  法J4 理解規範國家強制力之重要性。  **【品德教育】**  品EJU4 自律負責。 |  |
| 第廿一週1/16~1/19 | 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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與 支持性規範、戒治資源的運 用。 | 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-3 熟悉大部份的「決策與批判」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。  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。 | 第三篇致命吸引力  第三章無毒人生  **一、小煜的戒毒故事**  提問：請同學先閱讀案例「小煜的戒毒故事」，想一想，除了小煜的遠離毒害方式，社會上還有哪些戒毒的資源可利用呢？  發表：學生自由分享。  **二、 戒毒資源**  總結：只要有心戒毒，不論是網路或電話、醫院或民間戒毒機構，都會願意幫忙。真正可怕的是身體的癮戒除了，心理的癮沒有戒，離開醫院後遇到挫折或是舊朋友又繼續吸毒，如此重複根本沒有真的 戒除，所以戒毒後的環境和朋友更重要。教師介紹可利用的戒毒資源：學校輔導戒治資源、毒品危害防制中心、醫療資源等。  **三、健康生活家**  實作：請學生以身作則，向家人、親友宣導毒品的危害，及宣誓不會觸碰毒品。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能熱烈的參與討論。  2.問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。  3.問答：是否能說出毒品的戒治方式有哪些。 | **【品德教育】**  品EJU4 自律負責。  **【生涯規劃教育】**  涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。 |  |

**六、法律規定教育議題實施規劃**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 重要教育工作 | 納入課程規劃實施情形  **（請視實際情形自行增列，內容須與各年級領域學習或彈性學習課程計畫相符）** | | | 本學期  實施時數 | 相關規定說明 |
| 實施年級 | 領域學習或彈性學習課程別 | 實施  週次 |
| 1 | 性別平等教育課程或活動 | 八 | 健體領域-健康 | 3-7 | 5 | ✽性別平等教育法第17條  每學期至少4小時  ✽兒童及少年性剝削防制條例第4條  每學年應辦理兒童及少年性剝削防  治教育課程或教育宣導(建議融入) |
| 2 | 環境教育課程 | 八 | 健體領域-健康 | 9-12、16-17 | 6 | ✽環境教育法第19條  每學年至少4小時  (含海洋教育1小時，環境倫理、永續發展、氣候變遷、災害防救、能源資源永續利用3小時) |
| 3 | 人權教育 | 八 | 健體領域-健康 | 1-7 | 7 |  |
| 4 | 生命教育 | 八 | 健體領域-健康 | 8 | 1 |  |
| 5 | 品德教育 | 八 | 健體領域-健康 | 18-21 | 4 |  |
| 6 | 法治教育 | 八 | 健體領域-健康 | 13-15、18-21 | 7 |  |

7.生涯規劃教育

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 重要教育工作 | 納入課程規劃實施情形  **（請視實際情形自行增列，內容須與各年級領域學習或彈性學習課程計畫相符）** | | | 本學期  實施時數 | **請註明課程單元及實質內涵指標表** |
| 實施年級 | 領域學習或彈性學習課程別 | 實施  週次 |
| 八 | 健體領域-健康 | 1-2 | 2 | 愛的真諦 涯J4 |
| 八 | 健體領域-健康 | 15 | 1 | 拒菸我最行 涯J13 |
| 八 | 健體領域-健康 | 17 | 1 | 酒、檳榔的世界 涯J13 |
| 八 | 健體領域-健康 | 21 | 1 | 無毒人生 涯J13 |

七、本課程是否有校外人士協助教學

□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與活動之申請表一致