

普台高級中學附設國中部 **107 學年度**八年級
『**健康與體育**學習領域—**健康教育**』課程計畫

一、八年級第一學期之學習目標

- (一) 了解健康對於人的重要性，進而認識人生各階段中身體上不同的發展。
- (二) 介紹身體的結構與系統，並了解青春期階段所會遇到的成長問題。
- (三) 藉由對自我的探索，學習了解、接納、肯定自我，進而實現自我。
- (四) 了解六大類食物及其特性，並學習利用每日飲食指南中的飲食建議，評估自己的飲食狀況。
- (五) 認識食物所含的營養素及青春期的營養需求，並了解營養素對健康的關係。
- (六) 認識特殊時期的飲食需求，並澈底以「均衡飲食」為目的來落實屬於自己的健康飲食計畫。
- (七) 了解家庭事故發生的原因及預防事故發生。
- (八) 認識校園中危險的地方，並學習自我保護。
- (九) 了解急救的意義及基本處理方式。

二、八年級第一學期之各單元內涵分析

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
一	8/30~9/1	開學準備					
二	9/2~9/8	1-3-3 1-3-4	1 彩繪兩性關係	1. 了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。 2. 能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動。	性別平等教育	1	1. 問答 2. 觀察 3. 實作
三	9/9~9/15	1-3-3 1-3-4	1 彩繪兩性關係	1. 能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。 2. 能分析婚前或未成年性行為發生與否的原因，並能做出明智的抉擇。	性別平等教育	1	1. 問答 2. 觀察 3. 實作
四	9/16~9/22	1-3-3 1-3-4	1 彩繪兩性關係	1. 能了解婚前性行為發生後可能有的結果、處理的方式及所負的法律責任。 2. 能健康面對分手，了解提出分手的原則與面對分手的心理調適。	性別平等教育	1	1. 觀察 2. 實作
五	9/23~9/29	1-3-2 1-3-3 1-3-4	2 我的身體我作主	1. 學會掌握與別人接觸的身體界線。 2. 能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。 3. 知道性騷擾所要負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	性別平等教育	1	1. 問答 2. 觀察
六	9/30~10/6	1-3-2 1-3-3 1-3-4	2 我的身體我作主	1. 面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。	性別平等教育	1	1. 問答 2. 觀察
七	10/7~10/13	1-3-2 1-3-3 1-3-4	2 我的身體我作主	1. 能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則。	性別平等教育	1	1. 問答 2. 觀察
八	10/14~10/20	1-3-2 1-3-4 7-3-1	1 健康的愛、安全的性	1. 了解性病的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方法。 3. 培養從事安全性行為的態度。	生涯發展教育 性別平等教育 家政教育	1	1. 問答 2. 觀察
九	10/21~10/27	1-3-2 1-3-4 7-3-1	1 健康的愛、安全的性	1. 了解性病的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方法。 3. 培養從事安全性行為的態度。 4. 培養關懷與支持愛滋感染者的態度。	生涯發展教育 性別平等教育 家政教育	1	1. 問答 2. 觀察
十	10/28~11/3	1-3-2 1-3-4 7-3-1	1 健康的愛、安全的性	1. 了解性病的預防方法。 2. 培養從事安全性行為的態度。 3. 培養關懷與支持愛滋感染者的	生涯發展教育 家政教育	1	1. 問答 2. 觀察

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
				態度。			
十一	11/4~11/10	1-3-2 1-3-4 7-3-1	1 健康的愛、安全的性	1. 了解性病的預防方法。 2. 培養從事安全性行為的態度。 3. 培養關懷與支持愛滋病患的態度。	家政教育	1	1. 觀察 2. 發表
十二	11/11~11/17	5-3-4	2 致命的迷幻世界	1. 了解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。	家政教育	1	1. 觀察 2. 發表
十三	11/18~11/24	5-3-4	2 致命的迷幻世界	1. 認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2. 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。	家政教育	1	1. 觀察 2. 發表
十四	11/25~12/1	5-3-4	2 致命的迷幻世界	1. 認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2. 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。	生涯發展教育 家政教育	1	1. 問答 2. 觀察
十五	12/2~12/8	5-3-4	2 致命的迷幻世界	1. 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 2. 再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。 3. 建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。	生涯發展教育 家政教育	1	1. 問答 2. 觀察 3. 實作
十六	12/9~12/15	2-3-1 2-3-5 7-3-2	1 食品消費高手	1. 能說出農藥、食品添加物的作用及使用不當時對人體可能產生的影響。 2. 能體認食物本身可能隱藏的危機，並願意學習對健康有益的選購及處理食物的方法。 3. 能指出判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。	人權教育	1	1. 問答 2. 觀察 3. 實作
十七	12/16~12/22	2-3-1 2-3-5 7-3-2	1 食品消費高手	1. 能認識食品營養標示的意義，以運用於日常生活中做為選擇食品時的參考。	人權教育 家政教育 環境教育	1	1. 實作 2. 問答 3. 觀察
十八	12/23~12/29	2-3-1 2-3-5 7-3-2	1 食品消費高手	1. 能確實盡到守法監督、不貪小便宜的消費責任，以阻止不安全的食品在市面上販售。	人權教育 家政教育 環境教育	1	1. 實作 2. 問答 3. 觀察
十九	12/30~1/5	2-3-5 7-3-4	2 做個有型的地球人	1. 體會、省思生活周遭的飲食問題。 2. 從生態觀點認識世界的飲食問題。	人權教育	1	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
二十	1/6~1/12	2-3-5 7-3-4	2 做個有型的地球人	1. 認識飲食消費習慣、自然科技對飲食環境的影響。	人權教育	1	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
二十一	1/13~1/19	2-3-5 7-3-4	2 做個有型的地球人	1. 學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。	人權教育	1	1. 問答 2. 實作 3. 觀察

三、八年級第二學期之學習目標

1. 主動探索人生不同階段的發展與健康的關係，了解慢性病對健康的威脅，學習有效延遲發病時間及降低得病的風險。
2. 學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。
3. 安全的運用社區休閒資源，針對社區環境提出維護與改善的環境計畫，促進環境健康。

四、八年級第二學期之各單元內涵分析

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
一	2/11~2/16	1-3-3 7-3-1	1 美妙的生命	1. 認識自然受孕、人工受孕或試管嬰兒的過程。 2. 能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 3. 了解胎兒在母體內的生長情形。	資訊教育 生涯發展教育 家政教育	1	1. 問答 2. 實作
二	2/17~2/23	1-3-3 7-3-1	1 美妙的生命	1. 了解胎兒在母體內的生長情形。 2. 認識不同生產方法的優點與缺點 3. 學習體會孕婦與照顧新生兒的辛苦與不便，明白當父母的辛苦與責任。 4. 能知道優生保健的工作內容，以預防新生兒先天性異常的發生。	資訊教育 生涯發展教育 家政教育	1	1. 問答 2. 實作
三	2/24~3/2	1-3-2 6-3-4 7-3-1	2 生命的軌跡	1. 能知道人生可能經歷的階段及主要的發展任務。 2. 能了解每個人的成長經驗、健康狀態不同且珍貴，學習尊重他人的生命經驗。	資訊教育 生涯發展教育 家政教育	1	1. 觀察 2. 實作
四	3/3~3/9	1-3-2 6-3-4 7-3-1	2 生命的軌跡	1. 能知道影響身體健康狀態的可能因素。 2. 面對老化或其他階段身心變化的心路歷程及如何做好心理調適。	資訊教育 生涯發展教育 家政教育	1	1. 觀察 2. 發表 3. 實作
五	3/10~3/16	2-3-2 6-3-4 7-3-1	3 認識慢性病(一)	1. 知道慢性病是國人主要的死亡原因，並了解其中的影響因素。	家政教育	1	1. 觀察 2. 發表 3. 實作
六	3/17~3/23	2-3-2 6-3-4 7-3-1	3 認識慢性病(一)	1. 認識臺灣第一大死因——癌症，並了解不同癌症的致癌因素及預防方法。	家政教育	1	1. 觀察 2. 問答 3. 實作
七	3/24~3/30	2-3-2 6-3-4 7-3-1	3 認識慢性病(一)	1. 認識心血管疾病之高血壓、冠心病、腦中風的成因及預防方法。 2. 能夠關心家人與自己的健康狀態。	家政教育	1	1. 觀察
八	3/31~4/6	2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1	4 認識慢性病(二)	1. 認識腎臟病及其病變的因素、前兆，並學習注意自己的身體變化。	家政教育	1	1. 觀察 2. 實作
九	4/7~4/13	2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1	4 認識慢性病(二)	1. 認識常見糖尿病的種類及預防方法。	家政教育	1	1. 問答 2. 實作
十	4/14~4/20	2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1	4 認識慢性病(二)	1. 能夠關心家人與自己的健康狀態。 2. 學習面對病患的技巧與安慰病患的方式。	家政教育	1	1. 問答 2. 觀察
十一	4/21~4/27	4-3-2 6-3-2 7-3-3	1 健康休閒家	1. 建立正確的休閒觀念，了解休閒對生活的重要性。 2. 認識各類休閒活動，從事適合自己能力及興趣的休閒活動。	性別平等教育 家政教育	1	觀察
十二	4/28~5/4	4-3-2	1 健康休閒	1. 選擇適切的休閒資訊、裝備與場	性別平等教	1	觀察

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
		6-3-2 7-3-3	家	所，以實踐健康的休閒生活。 2. 規畫及參與個人、家庭的休閒活動	育 家政教育		
十三	5/5~5/11	5-3-3 6-3-6	2 安全百分比	1. 建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。 2. 學會各種急救方式。 3. 靈活運用不同的急救法於不同情境之中。	生涯發展教育 性別平等教育 家政教育	1	1. 實作 2. 觀察
十四	5/12~5/18	5-3-3 6-3-6	2 安全百分比	1. 學會各種急救方式。 2. 靈活運用不同的急救法於不同情境之中。 3. 了解不同的救難機構，並建立正確的人生價值觀。	生涯發展教育 性別平等教育 家政教育	1	1. 實作 2. 問答
十五	5/19~5/25	5-3-3	3 急救一瞬間	1. 建立正確的水上安全觀念。 2. 了解心肺復甦術的原則概念及步驟 3. 學會正確的心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器實施過程，並能使用於正確的情境之下。	生涯發展教育 性別平等教育 家政教育	1	1. 自評 2. 觀察
十六	5/26~6/1	5-3-3	3 急救一瞬間	1. 了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 2. 學會正確的心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器實施過程，並能使用於正確的情境之下。	家政教育	1	1. 觀察 2. 問答
十七	6/2~6/8	5-3-1 5-3-2 7-3-5	1 健康社區面面觀	1. 能檢視健康生活型態，了解健康社區的內涵。 2. 能主動發現問題，並執行改善社區的行動力。 3. 學習以實際行動促進社區環境健康 4. 擬定小組的社區改善計畫。	家政教育 環境教育	1	1. 實作 2. 觀察
十八	6/9~6/15	5-3-1 5-3-2	2 安全好社區	1. 認識社區安全相關法律規定。 2. 針對社區環境問題提出維護與改善的計畫。	生涯發展教育 家政教育 環境教育	1	1. 問答 2. 觀察 3. 自評
十九	6/16~6/22	5-3-1 5-3-2	2 安全好社區	1. 針對社區環境問題提出維護與改善的計畫。	生涯發展教育 家政教育 環境教育	1	1. 問答 2. 觀察 3. 自評
二十	6/23~6/29	1-3-2 1-3-3 3-3-1 5-3-1 5-3-2	複習	1. 能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 2. 面對老化或其他階段身心變化的心路歷程及如何做好心理調適。 3. 認識社區安全相關的法令規定，針對社區環境問題提出維護與改善的計畫。	生涯發展教育 家政教育 環境教育	1	1. 問答 2. 觀察 3. 自評