

臺北市 北投 國民中學

108學年度第 1 學期 八 年級 健康與體育 領域 健康教育 課程計畫

教科書版本：康軒版

編撰教師：郭雪英

本學期學習目標

1. 透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。
2. 學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。
3. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。

本學期各單元內涵

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法
第一週	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。	1-3-3 1-3-4	性別平等教育	4 節	分組討論 紀錄 口頭報告
第二週		2. 能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動。				
第三週		3. 能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。				
第四週		4. 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。				
		5. 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。				
		6. 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。				
第五週	我的身體我作主	1. 學會掌握與別人接觸的身體界線。	1-3-2 1-3-3 1-3-4	性別平等教育	3 節	分組討論 紀錄 口頭報告
第六週		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				

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法
第七週		騷擾的情境。 4. 面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。 5. 能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則。				
第八週	健康的愛、安全的性	1. 了解性病的種類與症狀。	1-3-2 1-3-4 7-3-1	性別平等教育	4 節	筆試 課堂參與
第九週		2. 了解性病的預防方法。				
第十週		3. 培養從事安全性行為的態度。				
第十一週		4. 培養關懷與支持愛滋感染者的態度。				
第十二週	致命的迷幻世界	1. 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。	5-3-4	人權教育 家政教育	4 節	課堂參與 表演
第十三週		2. 再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。				
第十四週		3. 建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。				
第十五週						
第十六週	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。	2-3-1 2-3-5 7-3-2	家政教育	3 節	小組討論 課堂參與
第十七週		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。				
第十八週		3. 能指出判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。				

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法
第 19 週	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。 3. 學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。	2-3-5 7-3-4	環境教育	2 節	課堂參與
第 20 週						

臺北市 北投 國民中學

108學年度第 2 學期 八 年級 健康與體育 領域 健康教育 課程計畫

教科書版本：康軒版

編撰教師：郭雪英

本學期學習目標

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. 認識社區安全，針對社區環境問題提出維護與改善計畫。

本學期各單元內涵

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法
第一週	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。 4. 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。 5. 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。	1-3-3 7-3-1	資訊教育 生涯發展 教育 家政教育	2 節	課堂參與
第二週						

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法
第三週	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。	1-3-2 6-3-4 7-3-1	資訊教育 生涯發展教育 家政教育	2 節	課堂參與 作業
第四週		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。 3. 能知道影響身體健康狀態的可能因素。 4. 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。				
第五週	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。	2-3-2 6-3-4 7-3-1	家政教育	2 節	課堂參與 作業
第六週		2. 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。 3. 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。 4. 能夠關心家人與自己的健康狀態。				
第七週	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。	2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1	家政教育	3 節	課堂參與 作業
第八週		2. 認識常見糖尿病的種類及預防方法。				
第九週		3. 能夠關心家人與自己的健康狀態。 4. 學習面對病患的技巧與安慰病患的方式。				

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法
第十週	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。	4-3-2 6-3-2 7-3-3	生涯發展 教育 家政教育	2 節	課堂參與
第 11 週		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。 3. 選擇適切的休閒資訊、裝備與場所，以實踐健康的休閒生活。 4. 規畫及參與個人、家庭的休閒活動。				
第 12 週	安全百分百	1. 建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。	5-3-3 6-3-6	家政教育	3 節	課堂參與 實作
第 13 週		2. 學會各種急救方式。				
第 14 週		3. 靈活運用不同的急救法於不同情境之中。				
第 15 週	急救一瞬間	1. 了解心肺復甦術的原則概念及步驟。	5-3-3	資訊教育	2 節	課堂參與 實作
第 16 週		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。				
第 17 週	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。	5-3-1 5-3-2 7-3-5	人權教育	1 節	課堂參與 小組討論 紀錄
第 18 週	安全好社區	1. 認識社區安全相關法律規定。	5-3-1 5-3-2	人權教育	2 節	課堂參與
第 19 週		2. 針對社區環境環境問題提出維護與改善計畫。				
第 20 週	總複習/期末紙筆測驗					