

(表 14) 學習領域課程計畫

新北市 永和 國民中小學 一〇七 學年度 八 年級 下 學期 健康與體育 領域課程計畫

設計者：白玉莊

一、本領域每週學習節數（三）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（三）節。本科占一節

二、本學期學習目標：（以條列式文字敘述）

- （一）學習認識真正的自我與認同自我，接著能突破、實現自我，並進而追尋屬於自己的夢想。
- （二）了解青春期所面臨的困擾，學習處理與調適壓力，並懂得尋求適當的協助，做好自我調適。
- （三）體會生命的可貴，進而關懷周遭環境，締造快樂充實的人生。
- （四）認識並預防臺灣常見的傳染病。
- （五）認識常見的慢性病，並學習如何預防慢性病，進而調整自我之生活作息，從青少年時期就開始建立良好的健康習慣。
- （六）學習正確的就醫方式，並認識與善用現有的醫療資源。
- （七）學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響。
- （八）建立性病的正確觀念，了解性病的預防之道。
- （九）學習如何防範性侵害，以及面對性侵害的應變與處理方式。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第一週 2/11－2/15	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	一、教師講解 提問：請同學發表對於自我的認識為何？ 講解：青少年時期對自我的認知相當模糊，甚至對自我的價值容易產生混淆，但是若能真正認識自己的特質與潛能，釐清自我價值的重要性，將有助於認同自我、肯定自我，並進而實現自我、充實自我，最終才能追尋屬於自己的夢想。 二、認識自我 說明：教師利用課本 P7 的圖 1-1 來說明自我概念如何形成，經過四個面向的詮釋： 三、認同自我 提問：詢問同學對自己的表現有什麼看法？ 發表：學生自由發表意見。 說明：經由前面認識自我的活動及確認自我概念後，會產生兩種自我肯定的心理歷程。 講解：可藉由下列方式提升自己的自尊： 1.接納自己 2.正向思維 3.展現自己的能力	1	第一篇優質少年 第 1 章青春有我	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。	
第二週 2/18－2/22	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	一、突破自我 提問：詢問學生在求學過程中是否曾有遇到困難或瓶頸的經驗？ 說明：教師利用美國總統歐巴馬的名言來鼓勵同學，在遭遇困境或限制時，可以用以下突破自我的要件來做改善： 二、實現自我 提問：問學生曾實現過哪些目標？ 講解：馬斯洛「需求層次論」的中心精神乃是必須先滿足低層次的需求，方能朝下一階段較高層次的需求邁進 三、自我實現方法 提問：詢問同學課餘之外如何充實自己的？ 講解：人生在世界上，不僅只是為了生存而活著，更要懂得如何讓自己的生活更加充實、更加精采、更加多姿多采。 四、追尋夢想 提問：詢問同學自己有什麼夢想？ 講解：教師指導學生在追尋夢想前，必須先確認目標，並思考努力的方向，最後衡量自己的能力，然後努力朝夢想邁進。	1	第一篇優質少年 第 1 章青春有我	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否確實針對自己的狀況來記錄。	

第三週 2/25－3/1	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	一、身心症 提問：當你感到壓力過大時，身體或心理上是否有不舒服的狀況出現，請舉例說明。 發表：鼓勵學生發表並給予適度回饋。 說明：教師說明現代人經常出現的「身心症」，就是由於長期處於過大的生活壓力中，而導致身體不適的症狀或疾病 二、異常行為 提問：詢問學生是否曾因情緒問題的困擾而產生異常行為？ 教師說明一般常見的異常行為 歸納：提醒同學如發現自己出現異常行為，應立即尋求協助或就醫，因為絕大多數的異常行為，都是可以被治癒的。	1	第一篇優質少年 第 2 章調適好心情	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否確實回答活動中的問題。	
第四週 3/4－3/8	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	一、調適抗壓有一套 提問：你目前面臨哪些壓力？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：教師歸納學生所面臨的壓力，並說明壓力來源也是影響個人情緒反應的因素之一，適度的壓力會幫助個人的成長，但過度的壓力則會造成身心的傷害。而如何調適自己面對的生活壓力，才是重點 二、壓力調適處理 提問：檢視自己壓力來源？放鬆技巧為何？ 討論：分組討論所寫的內容， 發表：請學生發表自己的填寫內容。 統整：教師對於發表內容給予適度的回饋	1	第一篇優質少年 第 2 章調適好心情	1.問答：能說出生活中壓力的來源。 2.觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	
第五週 3/11－3/15	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	一、生命的可貴 說明：生命的意義不在於活得是否長久，而是在於活得有意義。 問答：當身邊最親近的人或心愛的寵物離開時，你的感受是什麼？ 歸納：說明可能出現的情緒反應，都是心理恢復「健康」的必經之路。 統整：人生因為有生離死別，才會令我們領悟到生命的可貴，更讓人省思生命價值。 二、面對失落與悲傷的技巧 提問：詢問學生是否曾有失落的經驗？ 講解：教師說明在面對生活中各種失落與悲傷的情緒時，可採用技巧來改善當下的情緒	1	第一篇優質少年 第 3 章尊重生命	1.觀察：能熱烈的參與討論。 2.問答：能說出處理情緒的方式。	

第六週 3/18—3/22	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	一、調適悲傷情緒 提問：若今天是你人生的最後一天，你想說些什麼？做哪些事情？ 歸納：死亡並不可怕，要學習以達觀的態度來面對生命中的無常，接受死亡，從中思考真正值得追求的目標。 二、認識自殘 說明：教師引導學生在遭遇壓力時，還有很多可以紓解壓力的方式與方法。 歸納：教師講解面對壓力無法紓解時，可以採取的方式 三、重視生命的好方法 提問：詢問學生平時會不會關心生病或是心情不佳的同學？ 歸納：提醒同學應該正視生命的重要性，並藉由愛惜生命的體驗活動，充分了解自己、悅納自己，並進而欣賞他人、尊重生命，快樂充實地生活。	1	第一篇優質少年 第3章尊重生命	1.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2.問答：能正確說出面對逆境處理方法。	
第七週 3/25—3/29	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	一、傳染病的發生 發表：請學生發表得到流行性感冒的經驗。 說明：教師簡單說明傳染病發生原因。 二、傳染病的發生 提問：人為什麼會得傳染病？ 發表：學生自由發表意見。 說明：發生傳染病的原因,並提醒學生傳染病的三要素 歸納：教師舉一些常見傳染病的病例，讓學生可以歸納分析其病原體與傳染途徑 三、傳染病的預防—消滅病原體 說明：預防傳染病的三要素。 整理：引導學生了解預防傳染病最重要是消滅病原體、增強人體抵抗力、管制傳染途徑 發表：請學生說明家中或醫院常用消毒方法 說明：教師準備漂白水及酒精，讓學生實際操作消毒濃度的調配。 總結：為有效預防傳染病，鼓勵學生保持空氣流通、食前便後洗手等良好衛生習慣 四、傳染病的預防—增強人體抵抗力 五、傳染病的預防—管制傳染途徑 說明：傳染病的傳染途徑有許多種，提醒學生提高自身的抵抗力之外，也需針對傳染病的傳染途徑進行把關，以免傳染病的發生。 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	第二篇為健康把關 第1章遠離傳染病（第一次段考）	1.問答：能夠說出構成傳染病發生的三要素。 2.觀察：能踴躍發表自己想法。 3.問答：能清楚表達管制傳染途徑的方法。	

第八週 4/1－4/5	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	一、登革熱 討論：了解預防登革熱的三不政策，都與斑蚊息息相關，請學生討論個人獨特的抗蚊方式，並與同學分享。 說明：出血性登革熱的成因與症狀： 二、肺結核 提問：詢問學生什麼是肺結核？ 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。 三、病毒性肝炎 提問：是否知道什麼是病毒性肝炎？ 說明：肝炎病毒在侵入體後，主要進入肝細胞內繁殖，造成病毒感染並引起肝臟發炎的狀況，這就是「病毒性肝炎」。 四、腸病毒 說明：腸病毒是多種病毒的統稱 歸納：教師說明腸病毒傳染與症狀要點， 五、活動「限水（旱災）帶來的疾病」 提問：詢問學生平時是否有養成洗手的習慣？正確的洗手步驟為何？ 說明：教師叮嚀學生平時就須養成正確洗手的步驟與觀念，即時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。	1	第二篇為健康把關 第 1 章遠離傳染病	1.問答：能說出預防登革熱、結核病及病毒性肝炎的方法。 2.自評：確實做到預防登革熱、肺結核及病毒性肝炎傳染的方法。 3.發表：能說出腸病毒的傳染方式與常見症狀。 4.實做：能確實填寫活動並澈底落實正確洗手的習慣。	
第九週 4/8－4/12	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	一、健康檢查的重要 引導：健康檢查的目的在於「早期發現，早期治療！」，許多疾病在初期並無症狀。 說明：如果等疾病發生，有時還會錯過矯正及恢復健康的機會，主動關心自己健康而定期做健康檢查，是維護健康的重要方法。 二、健康檢查的內容 提問：大家知道健康檢查有哪些項目？可以在哪些地方從事健康檢查？ 歸納：一般健康檢查的內容，可至中央健保局查詢。 三、何時健康檢查 提問你知道什麼時候需要健康檢查？ 說明： 1.個人身體狀況：個人身體狀況如有肥胖、體重減輕、倦怠乏力等。 2.家族病史：如有糖尿病、高血脂、癌症等。 3.地域性的流行病學：如 B、C 肝炎感染情況等。	1	第二篇為健康把關 第 2 章擺脫慢性病	1.問答：能說出健康檢查的主要項目。 2.觀察：是否熱烈參與討論。	

第十週 4/15－4/19	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	一、認識慢性病 提問：詢問學生是否知道慢性病有哪些？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明慢性病是指持續六個月以上的病程，多數需要長期的醫療指。 二、癌症 說明：教師說明常見致癌危險因子 三、心血管疾病－高血壓 統整：為有效預防高血壓，最重要保持理想體重、運動及定期測量血壓。 實作：利用簡單的電子血壓計，以分組進行的方式，讓每位同學測量血壓，並記錄。 作業：鼓勵家人定期測量血壓。 四、心血管疾病－冠心病 說明：利用「知識寶庫」介紹常見的心臟病，介紹成人心臟病中最容易致命的冠心病。 歸納：說明冠心病的成因及症狀。 五、糖尿病 說明：糖尿病發生成因，且患者會有三多現象，會視力模糊、傷口不易癒合等症狀。	1	第二篇為健康把關 第 2 章擺脫慢性病	1.問答：能說出罹患慢性病的症狀及預防方式。 2.觀察：是否熱烈參與討論。 3.問答：能說出罹患高血壓、冠心病的原因、症狀。 4.問答：能說出罹患糖尿病的原因、症狀。	
第十一週 4/22－4/26	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	一、腎臟病 提問：詢問家中是否有親友罹患腎臟病？ 提問：詢問學生是否知道腎臟病的成因？罹患腎臟病的症狀有哪些？ 說明：教師引導學生認識知識寶庫中所介紹的「腎臟病徵兆」，並提醒學生若身體出現上述徵兆應及早就醫。 二、活動「腎臟健康檢核」 提問：詢問學生是否能說出造成腎臟病可能的原因？ 實作：請學生針對活動中的問題確實填答。 統整：從青少年時期就應保持泌尿器官的健康，同時維持良好的生活習慣，並儘可能遠離生活中可能的有毒物質，定期檢查泌尿器官，從生活中落實健康的生活型態。 三、預防慢性病前哨戰 歸納：為了有效預防慢性病的發生，可以參考實用的好方法： 四、活動「我的健康抉擇」 說明：日常生活中的各項習慣，不論是飲食、運動、生活作息等等，都對我們的健康有著極大的影響，因此我們必須時時檢視自己的各項生活習慣，將有助於遠離慢性病的危害。	1	第二篇為健康把關 第 2 章擺脫慢性病	1.問答：是否能說出腎臟病五大徵兆。 2.觀察：是否專心聆聽與踴躍發表意見。 3.實作：是否確實填寫活動。	

第十二週 4/29－5/3	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	一、正確就醫 說明：選擇正確的就醫資源，可以保障我們的身體健康，同時也是現代國民的基本權利之一，以下提供幾項正確的就醫方式： 二、正確利用醫療資源 說明：正確的利用醫療資源不僅能使大醫院的門診負荷量減輕，還可以節省就醫的時間與金錢	1	第二篇為健康把關 第 3 章正確使用醫療資源	1.問答：能說出國內的醫療資源。 2.問答：能說出全民健保對我們在日常生活上的影響。	
第十三週 5/6－5/10	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	一、社會對性與愛的規範 說明：不同社會對於性觀念有不同的看法。 提問：詢問學生對於性觀念的看法？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：由於文化的差異，性觀念也有所差異 二、認清色情 提問：如何建立面對色情的健康態度？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：歸納說明在面對琳瑯滿目的資訊管道時，應該避免接觸色情物品的來源。 說明：成長過程中，有任何關於性的疑問，需尋求正確的諮詢管道，例如：詢問父母師長、醫師、翻閱醫學書籍等。 統整：提醒學生必須培養冷靜思考分析的能力，認清色情媒體的特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。	1	第三篇青春性事 第 1 章揭開色情面紗	1.問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。 2.觀察：能熱烈的參與討論。	
第十四週 5/13－5/17	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	一、色情媒體對青少年的影響 說明：目前市面上充斥著許多色情媒體，而且這些媒體多半只追求商業利益，但卻提供錯誤的性觀念，對於青少年的影響非常大。 提問：詢問學生是否看過色情媒體？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：面對琳瑯滿目的色情媒體，我們應該認清其特質與真相。 二、解讀色情真相的技巧 說明：培養正確解讀色情真相的技巧是我們不可或缺的能力。 提問：詢問學生是否對色情媒體有所疑問？ 發表：學生自由發表意見。 歸納：面對色情，我們應該培養自己的批判性思考能力，以避免掉進色情的陷阱中。 三、活動「踢爆色情媒體」 說明：如何培養批判性思考能力以踢爆色情實作：請同學參考活動中的批判性思考技巧以及說明，提出屬於自己的想法。	1	第三篇青春性事 第 1 章揭開色情面紗（第二次段考）	1.問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。 2.觀察：能熱烈的參與討論。	

第十五週 5/20—5/24	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	一、非淋病性尿道炎 說明：感染非淋病性尿道炎的症狀及嚴重性 歸納：說明非淋病性尿道炎傳染與預防方式 二、淋病 說明：教師講解性傳染病的定義，引導出常見的性病種類，例如：淋病、梅毒及愛滋病。 提問：淋病有哪些傳染途徑？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：說明除了經由性行為傳染外，偶爾也可能因使用污染的浴盆、便器和浴巾傳染 統整：教師強調感染淋病若不及早治療，將可能會導致不孕。 三、梅毒 說明：感染梅毒的症狀及嚴重性。 歸納：梅毒的傳染途徑	1	第三篇青春性事 第 2 章性病知多少	問答：能具體說出淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	
第十六週 5/27—5/31	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	一、軟性下疳 說明：感染軟性下疳的症狀及嚴重性。 歸納：說明軟性下疳的傳染與預防方式。 二、生殖器疱疹 說明：感染生殖器疱疹的症狀及嚴重性。 歸納：說明生殖器疱疹的傳染及預防方式。 三、尖形溼疣 說明：感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。 歸納：說明尖形溼疣的傳染及預防方式。 四、愛滋病 提問：愛滋病目前是有無有效的藥物可治癒？ 說明：愛滋病目前仍然沒有疫苗可以有效預防，也沒有藥物可以根治。 提問：愛滋病有哪些傳染途徑？ 歸納：傳染途徑主要包括三種。 澄清：教師強調愛滋病不會從一般公共場所或日常生活接觸中得到，例如：共用衛浴、游泳池、蚊子叮咬。只要沒有傷口，沒有體液交換，被感染的可能性是非常低的。	1	第三篇青春性事 第 2 章性病知多少	問答：能具體說出淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	

第十七週 6/3—6/7	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	一、活動「愛滋病傳染的迷思」 實作：配合課本活動，請學生自我測驗，檢視對於愛滋病的傳染途徑，是否有正確認識說明：教師公布正確答案，並逐一說明。 統整：教師介紹感染愛滋病的症狀。 二、活動「看清楚想明白」 提問：詢問學生是否了解如何避免愛滋病。 發表：學生踴躍發表意見。實作：請學生將預防愛滋病的方式記錄下來。 三、遠離性病有一套 提問：如何有效預防性病？ 發表：鼓勵學生發表自己的想法。 統整：歸納學生提出來的想法，並說明發生性行為時，最正確的作法及觀念。	1	第三篇青春性事 第 2 章性病知多少	1.問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2.觀察：能具體說出愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	
第十八週 6/10—6/14	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	一、性侵害的防範 提問：詢問學生是否聽過性侵害的案例？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師提醒同學性侵害不一定只會發生在女生身上，男生也同樣有可能遭受的性侵害，因此如何預防便是本章重要的課題。 講解：教師指導同學課本防範性侵害的方式。	1	第三篇青春性事 第 3 章終結性侵風暴	1.問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2.觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。	
第十九週 6/17—6/21	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	一、萬一受到性侵害時，該怎麼辦 提問：詢問學生如果自己遇到此狀況，會如何處理？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師指導同學在遭受性侵害時，事發時的應變以及事發後的處理，可把握下列原則： 1.事發時的處理 (1)沉著冷靜(2)使用防身技巧(3)大聲呼救 2.事發後的處理 (1)尋求安全庇護(2)勿淋浴、沖洗(3)接受醫療檢查(4)報警(5)接受專業心理治療	1	第三篇青春性事 第 3 章終結性侵風暴	1.問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2.觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。	
第二十週 6/24—6/28	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	一、走出性侵創傷 提問：詢問學生是否聽過類似的案例？ 發表：學生自由發表意見。 講解：指導學生若是遭遇到類似的狀況，一定要立即請求親友或師長的協助，並且可尋求性侵害防治中心、勵馨基金會或專業的心理諮商師協助。		第三篇青春性事 第 3 章終結性侵風暴（第三次段考）	1.問答：熱烈參與討論。 2.觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。	

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）