

新北市立永和國民中學 108 學年度第一學期 八年級 健體領域 健康教育課程計畫 設計者：陳德馨

一、課程類別：健康與體育 健康教育科

二、本課程每週學習節數 1 節，本學期共 21 節。

三、學習總目標：

- 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。
- 4.透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。

四、本學期程內涵：

教學 期 程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	教學 節 數	使用教材教學資源	評 量 方 式
第一週 8/26-8/30	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。	第 1 單元歌詠青春合奏曲 1 彩繪兩性關係 1.由生活實例引導學生省思自己在生活中是否有異性朋友。 2.探討如何與異性結交朋友，以及擁有異性朋友的好處。 3.由學生暗戀或喜歡的經驗來引入戀愛的感覺，讓學生了解擁有這樣的感覺是正常的。 4.能健康的面對喜歡的感覺，並思考如何用健康的方式來認識異性。	1	康軒版教科書第一單元歌詠青春合奏曲 1.「全方位健康邀約」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	教學 節數	使用教材教學資源	評量 方式
第二週 9/2-9/6	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。	1 彩繪兩性關係 1.由生活實例引導學生省思自己在生活中是否有異性朋友。 2.探討如何與異性結交朋友，以及擁有異性朋友的好處。 3.由學生暗戀或喜歡的經驗來引入戀愛的感覺，讓學生了解擁有這樣的感覺是正常的。 4.能健康的面對喜歡的感覺，並思考如何用健康的方式來認識異性。	1	康軒版教科書第一單元歌詠青春合奏曲 1.如何邀約+如何拒絕邀約影片	1.觀察 2.討論
第三週 9/9-9/13	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。	1 彩繪兩性關係 1.引導學生討論如何安排安全愉快的約會活動。 2.了解何謂過度追求並避免讓被追求者產生困擾。 3.討論性所代表的意義及兩性交往的原則；提醒學生，性並非是表達感情的唯一方式，應學習用健康且合適的方式表達情感。	1	康軒版教科書第一單元歌詠青春合奏曲 影片「太超過了」~過度追求(性別平等教育影片)	1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論
第四週 9/16-9/20	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。	1 彩繪兩性關係 1.引導學生思考未成年未婚懷孕所需面臨的困擾與問題，如何以健康的態度面對自己的性與愛。 2.與學生討論如何健康面對分手，應如何提出分手。 3.面臨分手挫折時能不自責、不貶抑自己，讓自己的人生有更寬廣的選擇。	1	康軒版教科書第一單元歌詠青春合奏曲 1.「你，性不性呢？」學習活動單	1.實作及表現 2.觀察

教學 期 程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	教學 節 數	使用教材教學資源	評量 方式
第五週 9/23-9/27	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	2 我的身體我作主 1.讓學生了解自己及別人身體的接觸界線在哪裡。 2.體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。 3.認識何謂性騷擾、性騷擾所需負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。 4. 認識何謂約會性侵害。 2.引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中。	1	康軒版教科書第一單元歌詠青春合奏曲 1.「杉菜的猶豫」學習活動單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄
第六週 9/30-10/4	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	2 我的身體我作主 1.了解色情媒體對身心健康的影響，以及培養面對色情媒體資訊的正確態度。	1	康軒版教科書第一單元歌詠青春合奏曲	1.實作及表現 2.觀察

教學 期 程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	教學 節 數	使用教材教學資源	評 量 方 式
第七週 10/7-10/11	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【閱讀推廣】	第2單元遠離迷惑迎向健康 1 健康的愛、安全的性 1.讓學生對性病有正確的認知，並澄清對性病的錯誤認知與歧見。 2.介紹淋病、非淋菌性尿道炎和梅毒的症狀、成因與治療方法。	1	康軒版教科書第2單元遠離迷惑迎向健康 性病疾病圖片	1.觀察 2.發表
第八週 10/14-10/18	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。 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。 【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【閱讀推廣】 (第一次段考定期評量週)	1 健康的愛、安全的性 1.介紹尖形溼疣的症狀、成因及治療方法。 2.介紹愛滋病的病症、成因及治療方法，進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。	1	康軒版教科書第2單元遠離迷惑迎向健康 性病疾病圖片	1.觀察 2.發表
第九週 10/21-10/25	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。	1 健康的愛、安全的性 1.進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。 2.澄清愛滋病的迷思，說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意義。 3.預防性病的方法。 4.促進性健康的自我管理。	1	康軒版教科書第2單元遠離迷惑迎向健康	1.觀察 2.發表

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	教學節數	使用教材教學資源	評量方式
第十週 10/28-11/1	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【生涯發展教育】 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【閱讀推廣】	1 健康的愛、安全的性 1.澄清愛滋病的迷思，說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意義。 2.促進性健康的自我管理。	1	康軒版教科書第2單元遠離迷惑迎向健康 1.習作	1.觀察 2.問卷調查
第十一週 11/4-11/8	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 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。 綜合第一至第十週重大議題 【期中評量】	第1單元歌詠青春合奏曲第1章、第2章 第2單元遠離迷惑迎向健康第1章 【期中評量週】	1	康軒版教科書第2單元遠離迷惑迎向健康 習作	1.紙筆測驗 2.邀約技巧演練
第十二週 11/11-11/15	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	第2單元遠離迷惑迎向健康 2 致命的迷幻世界 1.帶領學生思考毒品所引發的社會事件及法律問題，探討並澄清面對毒品的適切觀念。	1	康軒版教科書第2單元遠離迷惑迎向健康	1.觀察 2.實作及表現

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	教學節數	使用教材教學資源	評量方式
第十三週 11/18-11/22	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	2 致命的迷幻世界 1.說明各種現今社會中，常見的毒品種類、名稱及藥效。 2.說明濫用藥物會產生耐藥性及藥物依賴症狀，並提醒學生濫用藥物對生理、心理、家庭及社會等四方面的影響。	1	康軒版教科書第2單元遠離迷惑迎向健康 成癮藥物對身體及心理產生的影響影片	1.課前準備 2.分組討論 3.觀察 4.實作及表現
第十四週 11/25-11/29	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 （第二次段考定期評量週）	2 致命的迷幻世界 1.教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。 2.提醒學生面對毒品時，應具備明辨是非及堅持拒絕的態度，若受到朋友慫恿時，也可運用天龍八不拒絕技巧拒絕對方。 3.教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。 4.教師總結本章節重點，並強調珍愛生命、拒絕毒品的重要。	1	康軒版教科書第2單元遠離迷惑迎向健康 1.「聰明抉擇我最行」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
第十五週 12/2-12/6	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 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。 【家政教育】 3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。	第3單元健康飲食生活家 1 食品消費高手 1.引導學生閱讀課文，以學生經驗引起學習興趣。 2.讓學生對於農藥的用途、種類及對人體的影響有基本的認識。 3.以討論或遊戲的方式，學習分辨農藥含量多寡原則，並介紹能兼顧營養，讓「吃」更安心的食前處理方法。 4.由認識食品標示讓學生看懂包裝食品上的標示，並了解其意義，進而運用在於日常生活中，選擇適合自己需求的食品食用。	1	康軒版教科書第3單元健康飲食生活家 1.「蔬果博士就是我」學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	教學節數	使用教材教學資源	評量方式
第十六週 12/9-12/13	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 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。 【家政教育】 3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。	1 食品消費高手 1.介紹加工食品的意義及食品添加物本身的作用，觀察日常所吃食物中添加物的多寡，並學習分辨不法食品添加物的簡易方法。 2.說明盛裝食品的器具，也可能影響身體健康。	1	康軒版教科書第3單元健康飲食生活家 1.「非法添加物！不要來！」學習活動單 2.「小心！食品添加物」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論
第十七週 12/16-12/20	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 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。 【家政教育】 3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。	1 食品消費高手 1.認識各種優良食品標章，且能夠運用在生活中。 2.讓學生建立正確消費的概念，以確保自己吃的安全。	1	康軒版教科書第3單元健康飲食生活家 3.「小雲住院記」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論
第十八週 12/23-12/27	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。 3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。 【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	2 做個有型的地球人 1.教師以臺灣在地球之地理位置關係，引導學生進入本章主題。 2.透過對食物產製的流程分析，帶領學生思考整個食物產製及消費的過程對環境所產生的影響，進而引發學生將愛護地球的行為落實在生活中食物的選擇上。	1	康軒版教科書第3單元健康飲食生活家 1.「『做個有型的地球人』行動簽署書」學習活動單	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	教學 節數	使用教材教學資源	評量 方式
第十九週 12/30-1/3	<p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。</p> <p>3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p>	<p>2 做個有型的地球人</p> <p>1.讓學生了解食物里程越遠的食物耗費地球資源越多,並引導學生思考吃當地食物更能符合嚐鮮、營養與環境保護。</p> <p>2..讓學生了解過去與現在食品產製的方式，並分析不同產製方式為地球環境帶來的影響，進而能嘗試找出適合現在環境又能減輕環境負擔的方式。</p> <p>3.介紹目前社會流行的飲食消費趨勢：有機食品。</p>	1	康軒版教科書第3單元健康飲食生活家	<p>1.觀察</p> <p>2.分組討論</p> <p>3.紀錄</p>

教學 期 程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	教學 節 數	使用教材教學資源	評量 方式
第二十週 1/6-1/10	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向良好的人際關係。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 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。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 【期末評量週】	第二單元遠離迷惑迎向健康 2.致命的迷幻世界 第三單元健康飲食生活家 1.食品消費高手 2.做個有型的地球人	1	1.配合各單元習作	紙筆測驗

教學 期 程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	教學 節 數	使用教材教學資源	評 量 方 式
第二十一週 1/13-1/17	<p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。</p> <p>3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p> <p>（第三次段考定期評量週）</p>	<p>第3單元健康飲食生活家</p> <p>2 做個有型的地球人</p> <p>1.讓學生認識藉由飲食行為的改變，可以降低人們對地球環境的破壞，如多蔬果、少吃肉，不過度飲食消費，另外，也可幫助在地的生產者，鼓勵學生吃當地、食當季、支持有機。</p> <p>2.使學生了解藉由減少購買過度包裝的食品、減少購買加工食品及選擇有善海洋的漁獲，這六項簡單又易執行的「小行動」，就能做到「愛地球」的重要任務。</p> <p>3.各種食物消費行為都會對環境生態產生影響，引導學生進一步思考應如何做到健康飲食消費習慣，而使地球能永續經營。</p>	1	康軒版教科書第3單元健康飲食生活家	<p>1.課前準備</p> <p>2.觀察</p> <p>3.實作及表現</p> <p>4.分組討論</p> <p>5.紀錄</p>
第二十二週 1/20-1/24	休業式				