

## 臺北市至善國民中學107學年度第2學期8年級健康與體育領域健康教育課程計畫

教科書版本：翰林

編撰教師：蔡爵光

### 本學期學習目標

- (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。

### 本學期各單元內涵

週次	實施期間	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	備註
1.	0211 0215	第一篇優質少年 第1章青春有我	1. 學習認識自我。 2. 認識自我後並了解如何認同自我。	6-3-1	【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	2/1 1 開學日
2.	0218 0223	第一篇優質少年 第1章青春有我	1. 認識如何突破自我。 2. 認識如何實現自我。	6-3-1	【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
3.	0225 0227	第一篇優質少年 第2章調適好心情	1. 明白壓力對身心的影響。 2. 學習面對壓力調適之道。	6-3-4	【生涯發展教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	2/2 8 和平紀念日

週次	實施期間	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	備註
4.	0304 0308	第一篇優質少年 第2章調適好心情	1. 了解生活中的各種壓力來源。 2. 學習面對壓力。	6-3-4	【生涯發展教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
5.	0311 0315	第一篇優質少年 第3章尊重生命	1. 了解生命的可貴。 2. 認識面對失落與悲傷的技巧，並能有效調適悲傷的情緒。	6-3-4	【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
6.	0318 0322	第一篇優質少年 第3章尊重生命	1. 學習面對自傷的正確態度，以及認識愛惜生命的體驗活動。 2. 明白生命的意義與存在價值。 3. 學習積極面對人生困境。	6-3-4	【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
7.	0325 0329	第二篇為健康把關 第1章遠離傳染病 (第一次段考)	1. 知道構成傳染病發生的三大因素。 2. 知道消滅病原體、管制傳染途徑等預防傳染病的方法。	7-3-1	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	第一次段考週
8.	0401 0403	第二篇為健康把關 第1章遠離傳染病	1. 認識登革熱、肺結核、病毒性肝炎。 2. 了解登革熱、肺結核、病毒性肝炎的預防之道。 3. 認識腸病毒。 4. 了解腸病毒的預防之道。	7-3-1	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	4/4 兒童節 4/5 清明節
9.	0408 0412	第二篇為健康把關 第2章擺脫慢性病	1. 認識健康檢查的重要性。 2. 認識健康檢查的內容。	7-3-1	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	

週次	實施期間	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	備註
10.	0415 0419	第二篇為健康把關 第2章擺脫慢性病	1. 認識慢性病。 2. 認識癌症及預防方法。 3. 認識心血管疾病。 4. 認識高血壓與冠心病。 5. 認識糖尿病及慢性病的預防方法。	7-3-1	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
11.	0422 0426	第二篇為健康把關 第2章擺脫慢性病	1. 認識腎臟病。	7-3-1	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
12.	0429 0503	第二篇為健康把關 第3章正確使用醫療資源	1. 學習正確的就醫方式。	7-3-2	【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
13.	0506 0510	第三篇青春性事 第1章揭開色情面紗	1. 認識不同的社會文化所存在的性觀念差異性。 2. 學習面對色情的健康態度。	1-3-4	【人權教育】 【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
14	0513 0517	第三篇青春性事 第1章揭開色情面紗(第二次段考)	認清色情媒體對青少年帶來的不良影響，並學習利用批判性思考能力的技巧來解讀色情的真相。	1-3-4	【人權教育】 【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	第二次段考週； 5/18、19會考

週次	實施期間	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	備註
15.	0520 0524	第三篇青春性事 第2章性病知多少	1. 學習正確性知識。 2. 認識非淋病性尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病。	1-3-4 7-3-1	【人權教育】 【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
16.	0527 0531	第三篇青春性事 第2章性病知多少	1. 學習正確性知識。 2. 認識非淋病性尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病。	1-3-4 7-3-1	【人權教育】 【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
17.	0603 0606	第三篇青春性事 第2章性病知多少	1. 認識愛滋病。 2. 學習正確預防性病的方法。	1-3-4 7-3-1	【人權教育】 【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	6/7 端午節
18.	0610 0614	第三篇青春性事 第3章終結性侵風暴	1. 學習如何預防性侵害。 2. 認識性侵害的應變方式。	1-3-4	【人權教育】 【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	九年級畢業週
19.	0617 0621	第三篇青春性事 第3章終結性侵風暴	1. 學習如何預防性侵害。 2. 認識性侵害的應變方式。	1-3-4	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
20.	0624 0628	第三篇青春性事 第3章終結性侵風暴(第三次段考)	1. 學習如何預防性侵害。 2. 認識性侵害的應變方式。	1-3-4	【人權教育】 【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	第三次段考週