

臺北市至善國民中學107學年度第1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) 學會一般藥物的正確使用方法，以及藥害救濟的相關內容
- (二) 認識菸、酒、檳榔以及成癮藥物對身體的影響。
- (三) 學會拒絕成癮藥物，並了解如何利用相關資源戒除藥癮。
- (四) 了解事故傷害的預防方法，並培養重視安全的價值觀，以降低危險發生。
- (五) 了解防火、防震與防颱的重要性及預防方法。
- (六) 了解戶外常見危險及如何預防和急救方法。
- (七) 學習心肺復甦術之急救技術，以備不時之需。
- (八) 了解兩性交往的形式與原則，並注意參與活動時的自身安全。
- (九) 了解性行為的定義，建立正確的「性」觀念，了解婚前性行為對身心造成的影響，及可能導致的後果，進而學會珍惜生命、尊重生命。

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.	0830 0831	第一篇拒絕誘惑 第1章用藥安全	認識常見的錯誤用藥觀念。	5-3-4	【資訊教育】	1	1.學習態度 2.習作	8/30 開學日
2.	0903 0907	第一篇拒絕誘惑 第1章用藥安全	了解正確的用藥觀念。	5-3-4	【資訊教育】	1	1.學習態度 2.習作	
3.	0910 0914	第一篇拒絕誘惑 第1章用藥安全	1.了解正確的用藥觀念。 2.認識藥害救濟。	5-3-4	【資訊教育】	1	1.學習態度 2.習作	
4.	0917 0921	第一篇拒絕誘惑 第2章致命的吸引力	1.了解吸菸對人體的危害。 2.認識吸菸對人體的影響。 3.了解菸害防制法的規定。	5-3-4	【資訊教育】	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
5.	0925 0928	第一篇拒絕誘惑 第2章致命的吸引力	1. 了解飲酒對身體的影響。 2. 了解檳榔對身體的影響。	5-3-4	【資訊教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	9/24 中秋節
6.	1001 1005	第一篇拒絕誘惑 第2章致命的吸引力	認識成癮藥物的種類。	5-3-4	【資訊教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
7.	1008 1012	第一篇拒絕誘惑 第2章致命的吸引力 (第一次段考)	1. 了解成癮藥物對人體造成的影響。 2. 了解運動時使用禁藥所帶來的後遺症，並且能夠意志堅決的拒絕使用。	5-3-4	【資訊教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	10/10 國慶日第一次段考週
8.	1015 1019	第一篇拒絕誘惑 第3章青春不成癮	1. 學習如何拒絕成癮物質。 2. 在不傷害自己和他人的前提下，學習有技巧性的拒絕他人不當邀約。	5-3-4	【家政教育】 【資訊教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
9.	1022 1026	第一篇拒絕誘惑 第3章青春不成癮	1. 認識菸的戒治方式。 2. 認識毒的戒治方式。 3. 學習如何遠離成癮物質的誘惑。	5-3-4	【家政教育】 【資訊教育】	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.	1029 1102	第二篇安全的生活 第1章安全的主張	1. 了解事故傷害的防範方式。 2. 積極擁有安全行為，避免從事冒險活動。 3. 了解安全教育的意義。 4. 引導學生積極擁有安全行為，避免從事冒險活動。 5. 培養正確的安全觀念與價值觀。	5-3-1	【人權教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
11.	1105 1109	第二篇安全的生活 第2章防火、防震與防颱	1. 認識防火的正確方式。 2. 認識滅火器的種類與滅火原理。 3. 學習火災的救護要領。 4. 學習火災逃生注意事項，及緩降機的使用方法。	5-3-1 5-3-2	【人權教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
12.	1112 1116	第二篇安全的生活 第2章防火、防震與防颱	1. 學習正確的地震預防措施與應對方式。 2. 學習颱風來襲時的防颱工作與預防方式。	5-3-1 5-3-2	【人權教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
13.	1119 1123	第二篇安全的生活 第3章戶外安全	1. 學習外出旅遊時，完善的行程規畫與準備。 2. 認識戶外常	5-3-1 5-3-2	【人權教育】 【生涯發展教育】	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
			見危險。					
14	1126 1130	第二篇安全的生活 第3章戶外安全(第二次段考)	1. 認識戶外常見危險。 2. 學會預防蜂類和蛇類的咬傷方法，並了解若不幸被咬到的急救方法。 3. 學會被蛇類咬傷的急救方法。 4. 學習避免雷擊的方法。 5. 認識戶外常見有毒植物與菇蕈的種類。 6. 學習如何避免中毒與處理方式。	5-3-1 5-3-2	【人權教育】 【生涯發展教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	第二次段考週
15.	1203 1207	第二篇安全的生活 第4章急救情報網	1. 認識急救的意義。 2. 了解急救原則。	5-3-3	【人權教育】 【生涯發展教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
16.	1210 1214	第二篇安全的生活 第4章急救情報網	1. 學習昏厥(暈倒)的處理。 2. 學習呼吸或心跳停止的處理。	5-3-3	【人權教育】 【生涯發展教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
17.	1217 1222	第二篇安全的生活 第4章急救情報網	1. 正確學習心肺復甦術的操作步驟。 2. 了解進行心肺復甦術時，	5-3-3	【人權教育】 【生涯發展教育】	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
			應該注意的事項。 3. 練習心肺復甦術。					
18.	1224 1228	第三篇情誼可貴 第1章友情序曲	1. 認識兩性交往的形式。 2. 了解兩性交往的原則及安全守則。 3. 學習與人交往時邀約的撇步。	1-3-3 1-3-4	【人權教育】 【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
19.	0102 0104	第三篇情誼可貴 第1章友情序曲	1. 指導學生學會拒絕邀約的技巧。 2. 了解兩性交往的安全守則。 3. 了解結婚必須經歷一段漫長的交往，且彼此身心發育成熟，也經過深思熟慮後而作的決定。	1-3-3 1-3-4	【人權教育】 【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
20.	0107 0111	第三篇情誼可貴 第2章兩性圓舞曲	1. 了解性行為的定義，並對學生建立正確的「性」觀念。 2. 學習拒絕婚前性行為。	1-3-3 1-3-4	【人權教育】 【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
21.	0114 0118	第三篇情誼可貴 第2章兩性圓舞曲(第三次段考)	1. 了解生命的重要性。 2. 了解青少年懷孕可能導致的不良後果，並能體會生命的可貴，進而	1-3-3 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

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
			學會珍惜生命、尊重生命。					

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.		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.		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	

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
3.		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	
4.		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.		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.		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.		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.		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	

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
9.		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	
10.		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.		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.		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.		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		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；暫定九年

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
								級會考週
15.		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.		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.		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	
18.		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.		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.		第三篇青春性事 第3章終結性侵風暴(第三次	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

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
		段考)						考週