

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣東榮國民中學八年級第一二學期健體領域健康教育科 教學計畫表 設計者： 唐誼真 (表十一之一)

一、教材版本：南一版第三四冊

二、本領域每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題 融入	跨領域統整 規劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					
第 1-5 週	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼 第 2 章 珍愛自我 第 3 章 「性」福 「保」典	健體-J-B1 健體-J-A2	1a-IV-2 2b-IV-1 3b-IV-2 1a-IV-3 2b-IV-1 3a-IV-1	Db-IV-4 Db-IV-5 Db-IV-5 Db-IV-6 Db-IV-7 Db-IV-8	1. 辨別欣賞、喜 歡與愛。 2. 了解健康的邀 約、安全的約會 的方式。 3. 學習情感維持 與結束的正確方 式。 4. 培養情感關係 中的正確態度與 健康價值觀。 5. 體認維護身體 自主權的重要。 6. 展現維護身體 自主權的行動。 7. 分析未成年性 行為發生的影 響、法律責任與 處理方式。	1. 讓學生試著分辨欣賞、喜 歡與愛之間的差異。說明感 情是需要時間來相處，才能 漸漸體會。 2. 說明約會目的、約會的三 階段以及規畫約會行程時 要注意的地方。 3. 提醒學生，拒絕邀約是每 個人的權利，但也要考量對 方的感受。而被拒絕應保持 原有的風度。 4. 約會不等於一定要交 往，約會只是一個讓彼此更 了解對方的方式。 5. 與其他人互動時，不應該 以自己的身體界線標準要 求他人，而是要尊重對方設 下的身體界線。 6. 捍衛身體自主權的重要	1. 口頭問答 2. 學習單 3. 習作	性別 平等 教育 生涯 規劃 教育	自然領域

				<p>8. 建立健康的性價值觀。</p> <p>9. 認識性傳染病的種類與症狀。</p> <p>10. 了解性傳染病的預防方式。</p> <p>11. 培養關懷性傳染病患的態度。</p> <p>12. 學習「健康技能-正確使用保險套」。</p> <p>13. 培養堅守安全性行為的態度。</p>	<p>性。引導學生練習表達自己的感受，並從行為人的角度去做適當的道歉與回應。</p> <p>7. 說明性騷擾的定義與種類。</p> <p>8. 說明性騷擾迷思的解析與破除。</p> <p>9. 講解遇到性騷擾的因應方法。作為性騷擾目睹者可以協助的部分。</p> <p>10. 解說性騷擾的法律規範與罰則。</p> <p>11. 說明性侵害的定義。以國中階段來說，不適合有太深入的身體接觸。</p> <p>12. 未成年性行為對彼此的影響。</p> <p>13. 說明性傳染病之主要傳染途徑。澄清一般的日常行為為不會造成性傳染病的傳播。</p> <p>14. 判斷有無性傳染病的感染不能只從外觀，性傳染病的初期症狀不明顯，因此還是需要定期的健康檢查。</p> <p>15. 介紹非淋菌性尿道炎、梅毒、淋病、尖形濕疣等性傳染病之特徵。並提醒學生預防勝治療之概念。</p> <p>16. 說明感染愛滋病毒後的不同階段。</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--

						17. 如何正確使用保險套，以及相關的注意事項。			
第 6 週	第一次段考				複習單元 1	複習單元 1	學習單		
第 7-13 週	單元二 一生「醫」 世 第 1 章 臺灣「醫」 級棒 第 2 章 正確用藥好 安心	健體-J-B1 健體-J-A2 健體-J-C2	1a-IV-3 3a-IV-1 1a-IV-4 2b-IV-2 3b-IV-2 4a-IV-2 1b-IV-3 2b-IV-1 4a-IV-1 4a-IV-3	Db-IV-8 Fb-IV-5 Bb-IV-1 Bb-IV-2	1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。 7. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥	1. 引導學生思考「若臺灣沒有全民健康保險，生病時有什麼優缺點？」 2. 說明健保是守護全民健康很重要的制度，永續經營「全民健保」非常重要。 3. 介紹健保精神、特色和運作方式。使學生清楚健保經營方式和特色，以及相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 4. 說明健保 IC 卡還能儲存看診資料，並分析原因與方法，進而介紹健康存摺。 5. 強調急診應該是要給有需要的人，不應該成為貪圖方便的工具。 6. 不正確的就醫迷思，有可能造成病情延誤和健保的浪費！ 7. 說明正確就醫流程—就醫 5 招。 8. 說明「醫藥分業」觀念的重要性。 9. 藥品有分級：處方藥、指示藥、成藥易混淆。 10. 說明藥品分級和藥物許可證字號判讀之重要性，並	1. 口頭問答 2. 學習單 3. 習作		

					<p>物正確的使用時機和方式。</p> <p>8. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。</p> <p>9. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。</p> <p>10. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。</p>	<p>強調了解藥物分級後，應不再濫用藥物。</p> <p>11. 強調服藥前一定要先閱讀藥袋、藥盒外包裝或藥品說明書。</p> <p>12. 引導學生瞭解核對藥袋與正確用藥的重要性。</p> <p>13. 講解「用藥五問」，強調要養成用藥的正確態度和習慣，以提升自我照護能力。</p> <p>14. 說明國人錯誤藥物消費觀念。引導學生以生活技能「批判性思考」。</p>			
第 14 週	第二次段考				複習單元 2	複習單元 2	學習單		
第 15-20 週	<p>單元三</p> <p>「癮」爆新觀點</p> <p>第 1 章</p> <p>青春要玩不藥丸</p> <p>第 2 章</p> <p>毒來不毒往</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-B1</p>	<p>1a-IV-3</p> <p>2a-IV-2</p> <p>2a-IV-3</p> <p>2b-IV-1</p> <p>2b-IV-3</p> <p>4b-IV-3</p>	<p>Bb-IV-3</p> <p>Bb-IV-4</p> <p>Bb-IV-5</p>	<p>1. 瞭解藥物濫用的常見成因。</p> <p>2. 瞭解藥物濫用的種類。</p> <p>3. 能說出藥物濫用對健康的影響。</p> <p>4. 分析藥物濫用對社會的危害。</p> <p>5. 能下定決心拒絕藥物濫用。</p> <p>6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。</p>	<p>1. 說明藥物濫用的常見原因，引導學生搭配課文中的問題進行討論與反思。</p> <p>2. 介紹藥物濫用的類別。</p> <p>3. 何謂戒斷作用與成癮，講解說明藥物濫用對身體、家庭、人際關係、公共衛生與社會的影響。</p> <p>4. 說明如何分辨新興毒品。引導學生思考、討論新興毒品的危險性。</p>	<p>1. 口頭問答</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 習作</p>	法治教育	

					<p>7. 認識拒絕的原則與技巧。</p> <p>8. 能以正向的態度面對拒絕。</p> <p>9. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。</p> <p>10. 了解藥物濫用的戒治資源。</p>	<p>5. 說明拒絕是人之常情，不用害怕拒絕他人。可利用生活技能「批判性思考」的步驟來破解迷思。</p> <p>6. 拒絕也有技巧，要能有效地拒絕，可從態度、表情、語調等方式著手，增加拒絕的成效。</p> <p>7. 說明要有效拒絕除掌握相關原則外，也可以搭配八大拒絕法使用。並請學生依自己的狀況，思考屬於自己的拒絕金句。</p> <p>8. 講解常見的徵兆包含作息改變、行為異常、情緒不穩及持有特殊物品。</p> <p>9. 說明遇到藥物濫用的問題有相當多的管道可以提供協助，也只有尋求幫助，才能遠離藥物濫用的威脅。</p>			
第 21 週	第三次段考				複習單元 3	複習單元 3	學習單		

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題 融入	跨領域統整 規劃（無則 免填）
			學習表現	學習內容					
第 1-6 週	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」 力讚 第 2 章 健康消費實 踐家	健體-J-B2 健體-J-A2	1a-IV-2 1a-IV-3 1a-IV-4 2b-IV-2 4b-IV-1 1b-IV-2 2a-IV-2 3a-IV-1 4a-IV-2	Ea-IV-3 Eb-IV-1 Eb-IV-2 Eb-IV-3 Fb-IV-3 Fb-IV-4	1. 以消費者角度 關心不同的飲食 類別、內涵及選 購要點，如：產 銷履歷、有機農 產品、健康食品。 2. 辨識媒體廣告 的行銷策略，評 估自身需求，選 擇合適的飲食。 3. 能在生活當中 實踐消費者權利 與義務。 4. 能解讀媒體廣 告的行銷手法。	1. 以法規來解說食品添加 物的定義及使用原則。並提 醒正確的使用食品添加物 不會影響一般人的身體健 康。解說食品添加物違法的 種類與案例。 2. 介紹產銷履歷及 查詢方式。 3. 說明標章對食品安全的 意義。介紹產銷履歷及查詢 方式以及有機食品定義與 驗證方式。 4. 說明健康食品定義與迷 思，講述保健功效與廣告注 意事項。健康食品認證方 式，選購食品的基本原則， 澄清健康食品與保健食品 的差異。 5. 提醒學生消費資訊會受 到其他人的影響。因此辨別 資訊真假，並作出判斷是每 個消費者必須要會的技能。 6. 說明知道自己花錢的情 況，才能確實掌握自己的消 費習慣。在消費過程中，還 有五大義務需要去執行，才 能逐步養成好的消費習	1. 口頭問答 2. 學習單 3. 習作	環境 教育	自然領域

						<p>慣。搭配情境介紹消費者五大義務、八大權利。</p> <p>7. 對商家行使消費者權利並不等於所謂的「奧客」，在合理的範圍內要求其買也算是消費者的「行動」義務。</p> <p>8. 該如何分辨自己是「想要」或是「需要」。</p> <p>9. 說明消費糾紛可以求助的管道。</p>			
第 7 週	第一次段考				複習單元 1	複習單元 1	學習單		
第 8-12 週	<p>單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報 站(上) 第 2 章 慢性病情報 站(下) 第 3 章 愛譜生命最 終章</p>	<p>健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-A1 健體-J-C2</p>	<p>1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 3b-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3 1a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-1</p>	<p>Fb-IV-3 Fb-IV-4 Aa-IV-3 Ba-IV-2。 Ca-IV-1 Fa-IV-3</p>	<p>1. 分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。</p> <p>2. 體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>3. 體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>4. 懂得檢視和分</p>	<p>1. 強調慢性病成因有 60% 與個人生活型態有關。臺灣慢性病已有年輕化趨勢，必須從「青少年時期」就保持良好的生活習慣。</p> <p>2. 讓學生瞭解癌症多年蟬聯「十大死因之冠」，早期發現和治療，治癒率較高。讓學生清楚男女癌症的排名、嚴重性、主要症狀、致病因素和預防方法。可統整說明癌症成因很多，大家應隨時自我檢測接觸致癌因素的狀況。</p> <p>3. 說明血液循環系統對人體的重要性。心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病和高血壓，都屬於「心血管疾病」，</p>	<p>1. 口頭問答 2. 學習單 3. 習作</p>	<p>家庭教育 生命教育</p>	自然領域

				<p>析自己的健康狀態和罹患慢性病的 可能性，並適當調整健康的生活 型態。</p> <p>5. 體認糖尿病的威脅性，並分析 其症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>6. 分析腎臟病及其病變的嚴重程 度，並了解其症狀、致病因素和 預防方法。</p> <p>7. 了解代謝症候群的成因，以及 對健康的威脅情況，並分析預防 方法。</p> <p>8. 能統整遠離慢性病的各項重要 預防策略，並落實執行於日常生 活中。</p> <p>9. 能夠關懷和願意照護慢性病親 屬。</p> <p>10. 覺察對老化的刻板觀念，培 養知老和敬老的態度。</p>	<p>對國人生命的威脅極高。說明高 血壓、冠心病、腦中風等症狀及 預防方法。</p> <p>4. 說明糖尿病、腎臟病、代謝症 候群的致病因素和預防方法。可 強調臺灣腎臟病的嚴重性。年輕 時就養成良好健康生活習慣。請 學生思考自己應該加強或改進的 生活習慣，並依照步驟填寫「自 我管理與監控」。</p> <p>5. 引導學生思考生病時病人的感 受，以及家人的想法，並學習照 顧此病者的各種方法，要有耐心 和愛心陪伴病患，才能使家人重 返健康生活。</p> <p>6. 引導學生思考銀髮生活有哪些 類型？並說明各種銀髮生活型態 的優缺點。</p> <p>7. 每個人都會老，要運用「健康 老化三種方式」，使自己和家人 都能健康老化！</p> <p>8. 強調人生旅途中，所愛的人隨 時可能停留在某個時間，無法繼 續陪伴我們，此時會傷心，因為 好多「愛」、「感謝」沒講，也 還沒說再見」！練習對親友說 「謝謝、對不起、我愛你、再</p>		
--	--	--	--	---	---	--	--

					<p>11. 覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。</p> <p>12. 體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。</p> <p>13. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。</p> <p>14. 體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。</p>	見」，使大家回顧一生時，能放下仇恨和遺憾。			
第 13 週	第二次段考				複習單元 2	複習單元 2	學習單		
第 14-19 週	<p>單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保 安康 第 2 章 網住安全安 全防護網 第 3 章 馬路如虎口 第 4 章</p>	<p>健體-J-B1 健體-J-A1 健體-J-C2</p>	<p>2a-IV-3 3a-IV-2 3a-IV-1</p>	<p>Ba-IV-1 Ba-IV-2 Fb-IV-3 Ba-IV-3 Fb-IV-1</p>	<p>1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。</p> <p>2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。</p> <p>3. 了解遭遇攻擊</p>	<p>1. 說明有近 7 成的學生接觸過校園霸凌，可見霸凌的狀況相當普及。請學生思考遇到霸凌時如何保護自己。</p> <p>2. 說明霸凌的定義，並引導分析三種不同角色的心理影響及人際關係的影響。強調霸凌的行為須承擔相對應的法律責任。</p> <p>3. 人人皆有可能是詐騙的受害者，並不分學歷或年</p>	<p>1. 口頭問答 2. 學習單 3. 習作</p>	安全教育	

	生命之鏈			<p>事件時，保護自己的方式。</p> <p>4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。</p> <p>5. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。</p> <p>6. 了解網路使用上保護隱私的方法。</p> <p>7. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。</p> <p>8. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。</p> <p>9. 了解交通安全四守則。</p> <p>10. 認識基本路權概念。</p> <p>11. 能表現遵守交通規則的行為。</p> <p>12. 了解生命之鏈及其內涵。</p> <p>13. 體認 CPR 與 AED 的重要性。</p> <p>14. 能操作 CPR 與</p>	<p>齡，因此應培養危機意識，避免成為詐騙的受害者。</p> <p>4. 講解「3不3要原則」，降低被詐騙的風險。</p> <p>5. 講解隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。說明隱私遭到侵犯時會感受到的不舒服，甚至影響尊嚴與人格發展。</p> <p>6. 說明網路雖提供了自由發言的環境，但卻更容易出現偏頗與不實的訊息，應查明後再做反應。網路上雖可匿名，但仍會留下數位足跡，也容易被他人截圖，因此要避免觸犯相關法律。</p> <p>7. 透過網路可以接觸到最新的事物，但也容易被影響，做任何決定前一定要三思。</p> <p>8. 了解由交通部擬定交通安全4大守則來幫助降低交通事故的發生機會。說明道路是公共空間，用路人皆要共同注意與維護交通安全。</p> <p>9. 遇到讓人猶豫的交通狀況時，最好的做法就是「等待」，安全時再做行動。</p> <p>10. 說明遵守路權是相當重要的，而路權的概念應是相</p>			
--	------	--	--	---	---	--	--	--

					AED。 15. 願意提供相關急救措施。	對的，不論是行人或是汽機車駕駛者在道路上行駛，都需要注意路況與禮讓其他路人的責任與義務。 11. 禮讓救護車輛與即時急救的重要性。 12. 示範叫叫壓電：搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。 13. 復甦姿勢：說明患者恢復心跳呼吸後，但神智尚未清楚前，可將對方調整成復甦姿勢，以維持呼吸道暢通。			
第 20 週	第三次段考				複習單元 3	複習單元 3	學習單		

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。