

## 道明中學附設國中部 102 學年度第 2 學期八年級「健體-健康」教學計畫表

學習總目標：

- 1.主動探索人生不同階段的發展與健康的關係，了解慢性病對健康的威脅，學習有效延遲發病時間及降低得病的風險。
- 2.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
- 3.安全的運用社區休閒資源，針對社區環境提出維護與改善的環境計畫，促進環境健康。
4. 藉由居家身體活動的可近性提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
一	2/10   2/14		1 美妙的生命	1.認識自然受孕、人工受孕或試管嬰兒的過程。 2.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 3.了解胎兒在母體內的生長情形。	1-3-3 7-3-1	【資訊教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】	1.課前準備 2.實作及表現
二	2/17   2/21		1 美妙的生命	1.了解胎兒在母體內的生長情形。 2.認識不同生產方法的優點與缺點。 3. 學習體會孕婦與照顧新生兒的辛苦與不便，明白當父母的辛苦與責任。 4.能知道優生保健的工作內容，以預防新生兒先天性異常的發生。	1-3-3 7-3-1	【資訊教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】	1.課前準備 2.實作及表現
三	2/24   2/27		2 生命的軌跡	1.能知道人生可能經歷的階段及主要的發展任務。 2.能了解每個人的成長經驗、健康狀態不同且珍貴，學習尊重他人的生命經驗。	1-3-2 6-3-4 7-3-1	【資訊教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
四	3/3   3/7		2 生命的軌跡	1.能知道影響身體健康狀態的可能因素。 2.認識面對死亡或失落事件發生時，在世者的心路歷程及心理調適。	1-3-2 6-3-4 7-3-1	【資訊教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】	1.觀察 2.紀錄
五	3/10   3/14		3 認識慢性病(一)	1.知道慢性病是國人主要的死亡原因，並了解其中的影響因素。	2-3-2 6-3-4 7-3-1	【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
六	3/17   3/21		3 認識慢性病(一)	1.認識臺灣第一大死因—癌症，並了解不同癌症的致癌因素及預防方法。	2-3-2 6-3-4 7-3-1	【家政教育】	1.觀察 2.課前準備 3.紀錄 4.實作及表現

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
七	3/24   3/28		3 認識慢性病(一)	1.認識心血管疾病之高血壓、冠心病、腦中風的成因及預防方法。 4.能夠關心家人與自己的健康狀態。	2-3-2 6-3-4 7-3-1	【家政教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
八	3/31   4/3		4 認識慢性病(二)	1.認識腎臟病及其病變的因素、前兆，並學習注意自己的身體變化。	2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1	【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
九	4/7   4/11		4 認識慢性病(二)	1.認識常見糖尿病的種類及預防方法。	2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1	【家政教育】	1.觀察 2.課前準備 3.分組練習
十	4/14   4/18		4 認識慢性病(二)	1.能夠關心家人與自己的健康狀態。 2.學習面對病患的技巧與安慰病患的方式。	2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1	【家政教育】	1.課前準備 2.觀察 3.分組練習
十一	4/21   4/25		1 在人際關係中成長	1.認識人際關係的各個層面。 2.知道如何改善自己的人際關係。	6-3-3	【人權教育】 【家政教育】	1.課前準備 2.觀察 3.分組練習
十二	4/28   5/2		1 在人際關係中成長	1.了解衝突如何發生。 2.知道如何理智的面對並處理衝突。	6-3-3	【人權教育】 【家政教育】	1.課前準備 2.觀察 3.分組練習
十三	5/5   5/9		2 經營我的家庭關係	1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。	6-3-2 6-3-3	【人權教育】 【家政教育】	1.課前準備 2.觀察 3.分組練習
十四	5/12   5/16		2 經營我的家庭關係	1.學習增進良好家庭關係的方法。 2.認識家庭暴力的發生與其因應原則。	6-3-2 6-3-3	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.分組練習 3.紀錄
十五	5/19   5/23		3 網路交友 停看聽	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	6-3-2 6-3-3	【性別平等教育】	1.觀察 2.分組練習 3.紀錄
十六	5/26   5/30		1 健康社區面面觀	1.了解健康社區的要素。 2.檢視自己所屬社區現況並評估社區環境潛在問題。	7-3-5 5-3-1 5-3-2	【人權教育】	1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論 4.紀錄

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
十七	6/3   6/6		1 健康社區 面面觀	1.學習以實際行動促進社區環境健康。 2.擬定小組的社區改善計畫。	7-3-5 5-3-1 5-3-2	【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論
十八	6/9   6/13		2 安全好社區	1.認識社區安全相關法律規定。 2.針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。	5-3-1 5-3-2	【人權教育】	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄
十九	6/16   6/20		2 安全好社區	1.針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。	5-3-1 5-3-2	【人權教育】	1.課前準備 2.觀察
廿	6/23   6/27		複習全冊	1.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 2.認識面對死亡或失落事件發生時，在世者的心路歷程及心理調適。 3 認識社區安全相關法律規定，針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。 4.了解衝突如何發生，知道如何理智的面對並處理衝突。 5.體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。 6.認識終生運動對自我健康管理	1-3-2 1-3-3 3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-1 5-3-2 5-3-3 5-3-5 6-3-2 6-3-3 6-3-4 7-3-1	【人權教育】 【資訊教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論