

高雄市道明中學附設國中部 103 學年度八年級上學期「健體-健康」教學計畫表

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。

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	9/01 9/05	第一學期 開學正式 上課	1 彩繪兩性 關係	1.了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。 2.能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動。	1-3-3 1-3-4	【性別平等 教育】	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄
二	9/09 9/12	9/8 中秋放 假	1 彩繪兩性 關係	1.能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。 2.能分析婚前或未成年性行為發生與否的原因，並能做出明智的抉擇。	1-3-3 1-3-4	【性別平等 教育】	1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論
三	9/15 9/19		1 彩繪兩性 關係	1.能了解婚前性行為發生後可能有的結果、處理的方式及所負的法律責任。 2.能健康面對分手，了解提出分手的原則與面對分手的心理調適。	1-3-3 1-3-4	【性別平等 教育】	1.實作及表現 2.觀察
四	9/22 9/26		2 我的身體 我作主	1.學會掌握與別人接觸的身體界線。 2.能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。 3.知道性騷擾所要負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	1-3-2 1-3-3 1-3-4	【性別平等 教育】	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄
五	9/29 10/03	9/28 教師 節	2 我的身體 我作主	1.面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。	1-3-2 1-3-3 1-3-4	【性別平等 教育】	1.實作及表現 2.觀察
六	10/06 10/09	10/10 國慶日	2 我的身體 我作主	1.能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則。	1-3-2 1-3-3 1-3-4	【性別平等 教育】	1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論
七	10/13 10/17		1 健康的 愛、安全的性	1.了解性病的種類與症狀。 2.了解性病的預防方法。 3.培養從事安全性行為的態度。	1-3-2 1-3-4	【性別平等 教育】	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄
八	10/20 10/24		1 健康的 愛、安全的性	1.了解性病的種類與症狀。 2.了解性病的預防方法。 3.培養從事安全性行為的態度。 4.培養關懷與支持愛滋病患的態度。	1-3-2 1-3-4 7-3-1	【性別平等 教育】	1.觀察 2.問卷調查
九	10/27 10/31		1 健康的 愛、安全的性	1.了解性病的預防方法。 2.培養從事安全性行為的態度。 3.培養關懷與支持愛滋病患的態度。	1-3-2 1-3-4 7-3-1	【性別平等 教育】	1.觀察 2.問卷調查
十	11/03 11/07		1 健康的 愛、安全的性	1.了解性病的預防方法。 2.培養從事安全性行為的態度。 3.培養關懷與支持愛滋病患的態度。	1-3-2 1-3-4 7-3-1	【性別平等 教育】	1.觀察 2.問卷調查

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
十一	11/10 11/14		2 致命的迷幻世界	1.了解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。	5-3-4	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
十二	11/17 11/21		2 致命的迷幻世界	1.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2.了解毒品對於生理、心理、家庭與社會的影響。	5-3-4	【人權教育】 【家政教育】	1.課前準備 2.分組討論 3.觀察 4.實作及表現
十三	11/24 11/28	第 2 次段考	2 致命的迷幻世界	1.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2.了解毒品對於生理、心理、家庭與社會的影響。	5-3-4	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十四	12/01 12/05		2 致命的迷幻世界	1.了解毒品對於生理、心理、家庭與社會的影響。 2.再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。 3.建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。	5-3-4	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十五	12/08 12/12		1 食品消費高手	1.能說出農藥、食品添加物的作用及使用不當時對人體可能產生的影響。 2.能體認食物本身可能隱藏的危機，並願意學習對健康有益的選購及處理食物的方法。 3.能指出判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。	2-3-1 2-3-5 7-3-2	【家政教育】	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄
十六	12/15 12/19		1 食品消費高手	1.能認識食品營養標示的意義，以運用於日常生活中做為選擇食品時的參考。	2-3-1 2-3-5 7-3-2	【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論
十七	12/22 12/26		1 食品消費高手	1.能確實盡到守法監督、不貪小便宜的消費責任，以阻止不安全的食品在市面上販售。	2-3-1 2-3-5 7-3-2	【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論
十八	12/29 1/02		2 做個有型的地球人	1.體會、省思生活周遭的飲食問題。 2.從生態觀點認識世界的飲食問題。	2-3-5 7-3-4	【環境教育】 【家政教育】	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄
十九	1/05 1/09		2 做個有型的地球人	1.認識飲食消費習慣、自然科技對飲食環境的影響。	2-3-5 7-3-4	【環境教育】 【家政教育】	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄
廿	1/12 1/16	第 3 次段考	2 做個有型的地球人	1.學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。	2-3-5 7-3-4	【環境教育】 【家政教育】	1.觀察 2.分組討論 3.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
廿一	1/18 1/24	1/20 課程 結束 1/21-27 第 2 學期課程 開始(調整 0211-0217)	複習全冊	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.認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。 3.了解法律對性的規範，避免性危害發生。 4.學會正確的心肺復甦術實施過程並能使用於正確的情境中。 5.能夠熟練所學會的急救技能，並在必要時做出最完善的發揮。 6.認識目前流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選擇適合的食品。 7.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 8.藉由多元的運動參與，享受運動樂趣，並培養守法的行為規範。 9.學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。 10.能在團體練習中，積極參與各項身體活動，並進而欣賞各項運動競賽，激勵自我與他人。 11.了解從事休閒活動必備的安全知識。 12.透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。	1-3-2 1-3-3 1-3-4 2-3-1 2-3-5 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5 5-3-3 6-3-2 6-3-6 7-3-2 7-3-3 7-3-4	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【人權教育】	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄