

## 高雄市道明中學附設國中部 103 學年度八年級下學期「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.學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。
- 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。

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	1/21   1/27		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	2/24   2/27		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	3/2   3/6		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	3/9   3/13		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	3/16   3/20		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	3/23   3/27	第一次段考	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
七	3/30   4/3		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

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
八	4/6   4/10		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	4/13   4/17		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	4/20   4/24		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	4/27   5/1		1 健康休閒家	1.建立正確的休閒觀念，了解休閒對生活的重要性。 2.認識各類休閒活動，從事适合自己能力及興趣的休閒活動。	4-3-2 6-3-2 7-3-3	【生涯發展教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
十二	5/4   5/8	第二次段考	1 健康休閒家	1.選擇適切的休閒資訊、裝備與場所，以實踐健康的休閒生活。 2.規畫及參與個人、家庭的休閒活動。	4-3-2 6-3-2 7-3-3	【生涯發展教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
十三	5/11   5/15		2 安全百分百	1.建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。 2.學會各種急救方式。 3.靈活運用不同的急救法於不同情境之中。	5-3-3 6-3-6	【環境教育】	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄 4.實作及表現
十四	5/18   5/22		2 安全百分百	1.學會各種急救方式。 2.靈活運用不同的急救法於不同情境之中。	5-3-3 6-3-6	【環境教育】	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄 4.實作及表現
十五	5/25   5/29		3 急救一瞬間	1.建立正確的水上安全觀念。 2.了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 3.學會正確的心肺復甦術實施過程，並能使用於正確的情境之下。	5-3-3	【環境教育】	1.觀察 2.紀錄
十六	6/1   6/5		3 急救一瞬間	1.了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 2.學會正確的心肺復甦術實施過程，並能使用於正確的情境之下。	5-3-3	【環境教育】	1.觀察 2.紀錄 3.分組討論 4.實作及表現
十七	6/8   6/12		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。 3.學習以實際行動促進社區環境健康。 4.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

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
十八	6/15   6/19		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	6/22   6/26	第二次 段考	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
二十	6/29   6/30	6/30 第2學期課程結束 7/1 暑期開始	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