

天主教道明高級中學 國中部 108 學年度第 1 學期 八年級「健體」科教學計畫表

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	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
一	8/30	開學預備周				
二	9/2-9/6	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
三	9/9-9/13	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
四	9/16-9/20	1 彩繪兩性關係	1. 能了解婚前性行為發生後可能的結果、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
五	9/23-9/27	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
六	9/30-10/4	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
七	10/7-10/11	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
八	10/14-10/18	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 7-3-1	【性別平等教育】	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄
九	10/21-10/25	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感染者的態度。	1-3-2 1-3-4 7-3-1	【性別平等教育】	1. 觀察 2. 問卷調查
十	10/28-11/1	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感染者的態度。	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	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
十一	11/3-11/8	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
十二	11/11-11/15	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
十三	11/18-11/22	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
十四	11/25-11/29	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
十五	12/2-12/6	2 致命的迷幻世界	1.了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 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
十六	12/9-12/13	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
十七	12/16-12/20	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
十八	12/23-12/27	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
十九	12/30-1/3	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
廿	1/6-1/10	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

週別	日期	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
廿一	1/13-1/17	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

### 天主教道明高級中學 國中部 108 學年度第 2 學期八年級「健體」科教學計畫表

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。
- 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	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	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   2/28	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

週別	日期	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
四	3/2   3/6	2 生命的軌跡	1.能知道影響身體健康狀態的可能因素。 2.面對老化或其他階段身心變化的心路歷程及如何做好心理調適。	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	3/9   3/13	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	3/16   3/20	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	3/23   3/27	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。 2..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	3/30   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	4/6   4/10	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	4/13   4/17	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	4/20   4/24	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，從事適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

週別	日期	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
十二	4/27   5/1	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	5/4   5/8	2 安全百分比	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	5/11   5/15	2 安全百分比	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。 3.了解不同的救難機構，並建立正確的人生價值觀。	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	5/18   5/22	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與自動體外心臟電擊去顫器實施過程，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	5/25   5/29	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與自動體外心臟電擊去顫器實施過程，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	6/1   6/5	1 健康社區面面觀	1.能檢視健康生活型態，了解健康社區的內涵。 2.能主動發現問題，並執行改善社區的行動力。 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。	5-3-1 5-3-2 7-3-5	【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論
十八	6/8   6/12	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	6/15   6/19	2 安全好社區	1.針對社區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

週別	日期	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
廿	6/22   6/26	複習全冊	1.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 2.面對老化或其他階段身心變化的心路歷程及如何做好心理調適。 3.認識社區安全相關的法令規定，針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。 4.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。 5.認識終生運動對自我健康管理的重要性。	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	<b>【人權教育】</b> <b>【資訊教育】</b> <b>【生涯發展教育】</b> <b>【家政教育】</b>	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論