臺北市立百齡高中(國中部) 112 學年度第 2 學期

八 年級 健康與體育 學科/領域 健康教育 (彈性學習/選修) 課程計畫

任課教師	高子修	學分/每週節數	1
任教班級	八年級	教科書版本	南一
課程學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解生命如何形成，及孕婦生、心理的變化，學習健康照護與尊重。 2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。 3. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活。 4. 了解癌症、糖尿病介紹與預防。 5. 了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。 6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 7. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。 9. 認識毒品。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養拒毒技能。 		
評量方式	日常評量 60%：上課表現 20% 作業 40% 定期評量 40%：期末考 40%		
成績計算	<ol style="list-style-type: none"> 1. 日常評量 60%：平時考 20% 上課表現 20% 作業 20% 2. 定期評量 40% 		
對學生的期望/ 家長配合事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 按時繳交作業。 2. 做好預習與複習的工作。 踴躍參與課堂。		

本學期各單元內涵：

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
11	1/23~1/26	藥物濫用 (1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 毒品基本認知 認識新興毒品 	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	1	學習單	23-26 實體課務為補 04/20-4/25 全中運停課

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
				人際溝通 互動技 能。 4b-IV-2 使用精確 的資訊來 支持自己 健康促進 的立場。				
1	2/12~2/17	藥物濫用 (2)	1. 培養拒毒意 識 具備拒毒技能	1a-IV-3 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 險。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它:	1	課堂參 與	08-14 春節假期 16 開學日、註 冊、第3節開 始正式上課 16 國七八補 救教學學生 說明會(1230) 17 補02/08 班 補 2/15 課、 幹 部 訓 練 (1225)
2	2/19~2/23	藥物濫用 (3)	熟練拒毒技能培 養生活素養	1b-IV-2 認識健康 技能和生 活技能的 實施程序 概念。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 4b-IV-3 公開進行 健康倡 導，展現 對他人促	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它:	1	課堂參 與 課堂報 告	19 國九補教 教學學生說 明會(1230) 21-22 國九第 3 次模擬考

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
				進健康的 信念或行 為的影響 力。				
3	2/26~3/1	美妙的生 命 (1)	了解受孕原理及 懷孕時的生理和 心理變化，並體 會懷孕過程的不 適與辛勞。	1a-IV-3 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 險。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	1	課堂參 與	26 第八節輔 導課開始、國 九補救教學 27 國八補救 教學 28 和平紀念 日 29 國七補救 教學
4	3/4~3/8	美妙的生 命 (2)	1. 能嘗試因應婚 前、產前健康需 求的不同，運用 適切的健康服 務，落實優生保 健。 2. 理解生育面臨 的心理準備及新 生命對家庭生 活的改變，並體會 養育新生兒的甘 苦。	1a-IV-3 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 險。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。1a- IV-1 理	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	1	課堂參 與	

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
				解生理、 心理與社 會各層面 健康的概 念。 1a-IV-4 理解促進 健康生活的 策略、 資源與規 範。				
5	3/11~15	生命的軌 跡 (1)	1. 理解人生各個 階段身心發展任 務及重點特色。 2. 理解並同理在 人生各階段所面 臨不同的壓力和 挑戰。	2b-IV-1 堅守健康 的生活規 範、態度 與價值 觀。 2b-IV-3 充分地肯 定自我健 康行動的 信心與效 能感。 3b-IV-3 熟悉大部 分的決策 與批判技 能。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	1	課堂參 與	
6	3/18~22	生命的軌 跡 (2)	1. 尊重每個人不 同的發展差異。 2. 發掘並了解不 同人生階段促進 健康的策略與資 源，以提升建立 健康人生的效能 感。	2b-IV-1 堅守健康 的生活規 範、態度 與價值 觀。 2b-IV-3 充分地肯 定自我健 康行動的 信心與效	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	1	課堂參 與	18-19 國八隔 宿露營

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				能感。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。				
7	3/25~29	伴生命共老 (1)	1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 2. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	1	課堂參與	26-27 國七八第 1 次定期評量第 7 節大掃除
8	4/1~4/5	伴生命共老 (2)	1. 分析影響老化健康狀態的因素。 2. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	1	課堂參與	03 國八疫苗注射(上午)、國七校外教學 04-05 清明節連假

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
			活型態以奠定健康老化的基礎。	分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。				
9	4/8~4/12	健康人生，少「糖」少「癌」(1)	1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	1	課堂參與	10 作業抽查說明會(1230)

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
12	4/29~5/3	健康人生，少「糖」少「癌」(3)	1. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	1	課堂參與	04/30-05/1 國九第 1 次定期評量(期末考)
13	5/6~5/10	小心謹「腎」，「慢」不經「心」(1)	1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的的方法。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	1	課堂參與	06 國九包中(第 4 節)

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。				
14	5/13~5/17	小心謹「腎」，「慢」不經「心」(2)	1. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	1	課堂參與	13-14 國七八第2次定期評量第7節大掃除 17 下午因國中教育會考考場布置停課 18-19 國中教育會考
15	5/20~5/24	小心謹「腎」，「慢」不	1. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人	1a-IV-2 分析個人與群體健	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☒ 環境教育	1	課堂參與	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
		經「心」 (3)	宣導健康生活型態。	康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考 健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：			
16	5/27~5/31	「慢慢」 長路不孤單	1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4 因應不同的生活情	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	1	課堂參與	31 畢典預演 (下午)

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
				境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。				
17	6/3~6/7	安全百分比 (1)	1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	1	課堂參與	04 畢業典禮
18	6/10~6/14	安全百分比	1. 知道急救及一般傷口照護的原	1b-IV-2 認識健康	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育	1	課堂參與	10 端午節放假

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
		(2)	則，建立傷口照護的正確觀念。 2. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：			
19	6/17~6/21	急救一瞬間 (1)	1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	1	課堂參與	19 國七八第 8 節課輔結束

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				<p>深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p>				
20	6/24~6/28	急救一瞬間 (2)	<p>1. 了解心肺復甦術 CPR (含 AED、復甦姿勢) 的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p>	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	1	課堂參與	<p>26-27 國七八第3次定期評量第7節大掃除</p> <p>28 休業式</p>