

臺北市立忠孝國民中學 108 學年度第 1 學期 8 年級  健體 領域  彈性課程 課程 健康教育科  
 課程教學計畫暨教學進度表

教師姓名：廖雅惠

教材來源：康軒 版

任教班級：801-807

週次	教學單元/主題	對應能力指標	重要議題融入 (請刪除不要的)	作業/評量方式	備註
學習目標	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。 4. 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。 5. 透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。		節數	每週 <u>1</u> 節	
一	第 1 單元歌詠青春合奏曲 1 彩繪兩性關係	1-3-3 1-3-4	性別教育	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	開學
二	第 1 單元歌詠青春合奏曲 1 彩繪兩性關係	1-3-3 1-3-4	性別教育	1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論	
三	第 1 單元歌詠青春合奏曲 1 彩繪兩性關係	1-3-3 1-3-4	性別教育	1.實作及表現 2.觀察	
四	第 1 單元歌詠青春合奏曲 2 我的身體我作主 第 1 單元歌詠青春合奏曲 2 我的身體我作主	1-3-2 1-3-3 1-3-4	性別教育	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	
五	第 1 單元歌詠青春合奏曲 2 我的身體我作主 第 1 單元歌詠青春合奏曲 2 我的身體我作主	1-3-2 1-3-3 1-3-4	性別教育	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	
六	第 2 單元 遠離迷惑迎向健康 1 健康的愛、安全的性	1-3-2 1-3-3 1-3-4	性別教育	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	
七	第 2 單元 遠離迷惑迎向健康 1 健康的愛、安全的性	1-3-2 1-3-3 1-3-4	性別教育	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	定評一
八	第 2 單元 遠離迷惑迎向健康 1 健康的愛、安全的性	1-3-2 1-3-3 7-3-1	性別教育	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	
九	第 2 單元 遠離迷惑迎向健康 1 健康的愛、安全的性	1-3-2 1-3-3 7-3-1	性別教育	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	
十	第 2 單元 遠離迷惑迎向健康	1-3-2 1-3-3 7-3-1	性別教育	1.觀察 2.問卷調查	

	1 健康的愛、安全的性			3.紀錄	
十一	第2單元 遠離迷惑迎向健康 2 致命的迷幻世界	5-3-4	生命教育 人權教育 家庭教育	1.觀察 2.實作及表現	
十二	第2單元 遠離迷惑迎向健康 2 致命的迷幻世界	5-3-4	生命教育 人權教育 家庭教育	1.課前準備 2.分組討論 3.觀察 4.實作及表現	
十三	第2單元 遠離迷惑迎向健康 2 致命的迷幻世界	5-3-4	生命教育 人權教育 家庭教育	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	
十四	第2單元 遠離迷惑迎向健康 2 致命的迷幻世界	5-3-4	生命教育 人權教育 家庭教育	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	定評二
十五	第3單元健康飲食生活家 1 食品消費高手	2-3-1 2-3-5 7-3-2	環境教育 家庭教育	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	
十六	第3單元健康飲食生活家 1 食品消費高手	2-3-1 2-3-5 7-3-2	環境教育 家庭教育	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	
十七	第3單元健康飲食生活家 1 食品消費高手	2-3-1 2-3-5 7-3-2	環境教育 家庭教育	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	
十八	第3單元健康飲食生活家 2 做個有型的地球人	2-3-5 7-3-2	環境教育 家庭教育	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄	
十九	第3單元健康飲食生活家 2 做個有型的地球人	2-3-5 7-3-2	環境教育 家庭教育	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄	
二十	第3單元健康飲食生活家 2 做個有型的地球人	2-3-5 7-3-2	環境教育 家庭教育	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄	
二十一	複習全冊複習全冊				定評3
給分依據及 家長注意事項		一、 多元評量方式(請具體說明) ◇ 日常評量：1.上課表現 30% 2.分組討論及報告 20% 3.習作 10% ◇ 定期評量：期末考 40% 二、 家長注意事項：監督孩子在家是否擁有健康行為，例如健康飲食、個人良好衛生習慣...等。			

臺北市立忠孝國民中學 108 學年度第 2 學期 8 年級 健體 領域 彈性課程課程—健康教育科

課程教學計畫暨教學進度表

教師姓名：廖雅惠

教材來源：康軒 版

任教班級：801-807

週次	教學單元/主題	對應能力指標	重要議題融入 (請刪除不要的)	作業/ 評量方式	備註
學習目標	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。		節數	每週 1 節	
一	第 1 單元永續經營健康路 1 美妙的生命	1-3-3 7-3-1	生命教育 家庭教育 人口教育 生涯發展	1.課前準備 2.實作及表現	
二	第 1 單元永續經營健康路 1 美妙的生命	1-3-3 7-3-1	生命教育 家庭教育 人口教育 生涯發展	1.課前準備 2.實作及表現	
三	第 1 單元永續經營健康路 2 生命的軌跡	1-3-2 6-3-4 7-3-1	生命教育 家庭教育 人口教育 生涯發展	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	
四	第 1 單元永續經營健康路 2 生命的軌跡	1-3-2 6-3-4 7-3-1	生命教育 家庭教育 人口教育 生涯發展	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	
五	第 1 單元永續經營健康路 3 認識慢性病(一)	2-3-2 6-3-4 7-3-1	生命教育 家庭教育	1.觀察 2.實作及表現	
六	第 1 單元永續經營健康路 3 認識慢性病(一)	2-3-2 6-3-4 7-3-1	生命教育 家庭教育	1.觀察 2.實作及表現	
七	第 1 單元永續經營健康路 3 認識慢性病(一)	2-3-2 6-3-4 7-3-1	生命教育 家庭教育	1.觀察 2.實作及表現	
八	第 1 單元永續經營健康路 4 認識慢性病(二)	2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1	生命教育 家庭教育	1.觀察 2.實作及表現	
九	第 1 單元永續經營健康路 4 認識慢性病(二)	2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1	生命教育 家庭教育	1.觀察 2.實作及表現	
十	第 1 單元永續經營健康路 4 認識慢性病(二)	2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1	生命教育 家庭教育	1.觀察 2..分組練習	
十一	第 2 單元樂活生機 1 健康休閒家	4-3-2 6-3-2 7-3-3	家庭教育 生涯發展	1.觀察 2.實作及表現	

十二	第2單元樂活生機 1 健康休閒家	4-3-2 6-3-2 7-3-3	家庭教育 生涯發展	1.觀察 2.實作及表現	
十三	第2單元樂活生機 2 安全百分百	5-3-3 6-3-6	環境教育	1.觀察 2.實作及表現	
十四	第2單元樂活生機 2 安全百分百	5-3-3 6-3-6	環境教育	1.觀察 2.實作及表現	
十五	第2單元樂活生機 3 急救一瞬間	5-3-3	生命教育 環境教育 防災教育	1.觀察 2.實作及表現	
十六	第2單元樂活生機 3 急救一瞬間	5-3-3	生命教育 環境教育 防災教育	1.觀察 2.實作及表現	
十七	第3單元營造健康新環境 1 健康社區面面觀	7-3-5 5-3-1 5-3-2	環境教育 人權教育 家庭教育	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	
十八	第3單元營造健康新環境 1 健康社區面面觀	7-3-5 5-3-1 5-3-2	環境教育 人權教育 家庭教育	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	
十九	第3單元營造健康新環境 2 安全好社區	5-3-1 5-3-2	環境教育 人權教育 家庭教育	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	
二十	第3單元營造健康新環境 2 安全好社區	5-3-1 5-3-2	環境教育 人權教育 家庭教育	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	
給分依據及 家長注意事項		<p>多元評量方式(請具體說明)</p> <p>◇ 日常評量：1.上課表現 30% 2.分組討論及報告 20% 3.習作 10%</p> <p>◇ 定期評量：定期評量：期末考 40%</p> <p>家長注意事項：監督孩子在家是否擁有健康行為，例如健康飲食、個人良好衛生習慣...等。</p>			