

宜蘭縣 104 學年度 第一學期 國華國民中學 一年級健康教育教學計畫

學習總目標：

- 1.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。
- 2.了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
- 3.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
- 4.主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。
- 5.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	8/30 9/5	第1單元 健康青春向前行	1 健康人生開步走	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。	1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵。 2.探討生長、發育的含義及影響因素。 3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。	1.探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始，主動蒐集相關資訊。 2.由健康檢查隨時掌握自己生長發育狀況與健康情形。 3.介紹身體重要器官的保健、良好心理狀況與社會生活環境，喚醒學生對身、心、社會健康的重視，並採取正確保健原則，增進健康，達成人生的理想。 4.引導學生觀察每位同學生長發育的情況，並強調發展的個別差異。	1	1.健康加油站 2.寶貝身體大作戰	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能利用國際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
二	9/6 9/12	第1單元 健康青春向前行	2 健康照護	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.認識眼睛及牙齒的結構。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	1.經由翔宇的健康檢查結果通知單來了解青少年常見的健康問題。 2.教師介紹眼睛的構造、成像過程及青少年常見的眼睛問題。 3.說明眼睛保健的方法，及進行護眼行動活動。	1		1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	【人權教育】 1-3-4 了解世界不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊
三	9/13 9/19	第1單元 行 健康青春向前	2 健康照護	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.認識眼睛及牙齒的結構。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	1.教師介紹牙齒的結構及說明青少年常見的口腔問題。 2.教師說明視力保健及口腔保健的自我檢核。	1		1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	【人權教育】 1-3-4 了解世界不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	9/20 9/26	第1單元 健康青春向前行	3 我的青春檔案	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.能觀察並說出青春期的常見生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1.知道進入青春期的特徵。 2.學習女性生殖系統相關知識。 3.說明經痛的產生原因及經期保健。 4.討論乳房保健方法。	1		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
五	9/27 10/03	第1單元 健康青春向前行	3 我的青春檔案	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.能觀察並說出青春期的常見生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1.學習男性生殖系統相關知識及夢遺問題。 2.討論自慰問題。	1		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
六	10/04 10/10	第1單元 健康青春向前行	3 我的青春檔案	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.能觀察並說出青春期的常見生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1.說明如何處理青春痘問題。 2.知道體味的產生及如何避免。 3.引導學生思考調適方法。	1	1.「戰鬥搜查線」問卷調查	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
七	10/11 10/17	第1單元 健康青春向前行	4活出自我亮起來	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 【第一次評量週】	1.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	1.了解自我概念的意義。 2.討論青春期的心理與社會關係的變化。	1	1.少年小明的青春日記 2.自我拼圖 3.小康的生活札記 4.生活彩妝大師	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備	【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
八	10/18 10/24	第1單元 健康青春向前行	4活出自我亮起來	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	1.強調大部分的個人特質是可以改善的。 2.知道自己是獨一無二的。	1	1.少年小明的青春日記 2.自我拼圖 3.小康的生活札記 4.生活彩妝大師	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備	【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
九	10/25 10/31	第1單元 健康青春向前行	4活出自我亮起來	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	1.知道提升自我概念的三種方法。 2.激發自我潛能與自我實現。	1	1.少年小明的青春日記 2.自我拼圖 3.小康的生活札記 4.生活彩妝大師	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備	【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	11/01 11/07	第1單元 健康青春向前行	4活出自我亮起來	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.認識青春心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	1.檢視自我的生活態度，了解樂觀的生活能增進身心健康。 2.學習以積極正向的語言、想法與行動，建立積極的人生觀。	1		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備	【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十一	11/08 11/14	第2單元 醫療消費面面觀	1傳染病的世界	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.了解傳染性疾病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力	1.教師引導學生思考，哪些方法能有效阻隔傳染病，並將學生的答案寫在黑板上，討論其可行程度。 2.教師總結傳染病的概念，再次強調「預防重於治療」的重要性。	1		1.觀察 2.實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能利用國際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。 【環境教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
十二	11/15 11/21	第2單元 醫療消費面面觀	1傳染病的世界	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.了解傳染性疾病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力	1.了解傳染病與非傳染病。 2.了解傳染病在臺灣的發展史。	1		1.觀察 2.實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能利用國際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。 【環境教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十三	11/22 11/28	第2單元 醫療消費面面觀	1 傳染病的世界	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.了解傳染性疾病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力	1.說明傳染病發生的三大要素及法定傳染病的意義。 2.介紹登革熱、腸病毒、病毒性肝炎。	1		1.觀察 2.實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能利用國際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。 【環境教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
十四	11/29 12/05	第2單元 醫療消費面面觀	1 傳染病的世界	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 【第二次評量週】	1.了解傳染性疾病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力	1.介紹肺結核、流行性感冒。 2.教導學生學習預防傳染病的健康自我管理行動。	1		1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊
十五	12/06 12/12	第2單元 醫療消費面面觀	2 醫療新紀元	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度。 2.認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫療資源。 3.採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。	1.教師說明全民健保開辦前的保險制度。 2.說明全民健保開辦的時代背景，以及健保自助、互助的基本精神。	1		1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊
十六	12/13 12/19	第2單元 醫療消費面面觀	2 醫療新紀元	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度。 2.認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫療資源。 3.採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。	1.教師說明健保開辦之初的時代背景了解醫療層級、家庭醫師、處方箋及醫藥分業等相關的健保制度。 2.連結至自己的生活經驗。	1		1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十七	12/20 12/26	第2單元 醫療消費面面觀	2 醫療新紀元	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度。 2.認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫療資源。 3.採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。	1.了解目前全民健保的概況、困境。 2.培養珍惜醫療資源的態度與行為。	1		1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊
十八	12/27 01/02	第2單元 醫療消費面面觀	3 醫藥世界	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.認識藥物的分類及不當用藥對人體的影響。 2.養成正確的用藥態度與習慣。 3.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。 4.能明辨另類療法的適切性，明智選擇健康安全的醫療方式。	1.藉由課本人物的對話，引導學生進入正確用藥的主題。 2.除了藥物分級外，也應核對及閱讀藥袋標示的所有內容，注意用藥相關事項，並以正確的方法服用藥物。	1	1.醫療消費大搜查學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊
十九	01/03 01/09	第2單元 醫療消費面面觀	3 醫藥世界	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.認識藥物的分類及不當用藥對人體的影響。 2.養成正確的用藥態度與習慣。 3.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。 4.能明辨另類療法的適切性，明智選擇健康安全的醫療方式。	1.配合課本，教師說明藥品的分級原則。 2.認識藥物的分類及了解藥袋提供的資訊。	1	1.醫療消費大搜查學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊
廿	01/10 01/16	第2單元 醫療消費面面觀	3 醫藥世界	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 【第三次評量週】	1.認識藥物的分類及不當用藥對人體的影響。 2.養成正確的用藥態度與習慣。 3.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。 4.能明辨另類療法的適切性，明智選擇健康安全的醫療方式。	1.透過臺灣本身的用藥型態來反省自己用藥情況，養成正確的用藥態度與習慣 2.建立良好的態度與觀念。 3.學會辨別另類療法的優劣，並注意使用安全。	1	1.醫療消費大搜查學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
廿一	01/17 01/23	全冊 複習	全冊 複習								