

宜蘭縣 104 學年度 第一學期 國華國民中學 二年級健康教育教學計畫

學習總目標：

- 1.了解成癮物質對身體的影響並學會拒絕的技巧。
- 2.了解婚前性行為的責任與後果，並培養對於性病及愛滋病的正確觀念。
- 3.建立正確的休閒觀，並了解從事休閒運動的益處。
- 4.積極參與運動，培養互助合作的精神，並能隨時注意運動安全。

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單元為青春開一扇窗	1 成癮物質的真相	5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實現於日常生活中。 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.了解菸、酒、檳榔等成癮物質的種類，並認識這些物質對人體的危害。 2.了解成癮物質的作用及使用的可能原因。 3.了解成癮物質對生理、心理、社會所造成的危害。	1.說明何謂物質濫用、簡介物質濫用的種類及可能發生的後遺症。	1		1.課前準備 2.觀察	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 八、運用資訊與科技 九、主動探索與研究
二	9/6 9/12	第1單元為青春開一扇窗	1 成癮物質的真相	5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實現於日常生活中。 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.了解菸、酒、檳榔等成癮物質的種類，並認識這些物質對人體的危害。 2.了解成癮物質的作用及使用的可能原因。 3.了解成癮物質對生理、心理、社會所造成的危害。	1.說明檳榔與本土文化之間的聯繫及環保的問題，以及檳榔對人體所產生的健康影響。	1		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 八、運用資訊與科技 九、主動探索與研究
三	9/13 9/19	第1單元為青春開一扇窗	1 成癮物質的真相	5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實現於日常生活中。 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.了解菸、酒、檳榔等成癮物質的種類，並認識這些物質對人體的危害。 2.了解成癮物質的作用及使用的可能原因。 3.了解成癮物質對生理、心理、社會所造成的危害。	1.說明酒對人體的多種傷害，以及青少年飲酒對人生及身體各個部分所產生的重大影響。	1		1.觀察 2.問卷調查	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 八、運用資訊與科技 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
四	9/20 9/26	第1單元為青春開一扇窗	1 成癮物質的真相	5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實現於日常生活中。 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.了解菸、酒、檳榔等成癮物質的種類，並認識這些物質對人體的危害。 2.了解成癮物質的作用及使用的可能原因。 3.了解成癮物質對生理、心理、社會所造成的危害。	1.先認識菸中的成分，再藉人體呼吸系統的構造及基本功能，帶入菸對呼吸系統的影響，並進一步讓學生了解菸對人體全身性的危害。	1	1.「飲酒者的心聲」學習活動單 2.觀察 3.實作及表現	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 八、運用資訊與科技 九、主動探索與研究
五	9/27 10/03	第1單元為青春開一扇窗	2 擋得住的誘惑	5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實現於日常生活中。	1.了解濫用成癮物質的因素，以及對社會所造成的危害。	1.讓學生了解做決定的技巧，並知道成癮物質在生活社交中所扮演的角色，知道面對成癮物質最好的方法，就是拒絕對方。	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	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單元為青春開一扇窗	2 擋得住的誘惑	5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮的有效策略並實踐於日常生活中。	1.實際演練物質濫用的拒絕與溝通技巧，並能運用於生活中。	1.讓學生分析什麼是需要拒絕的情境，了解拒絕過程中須運用的溝通技巧並加以演練。 2.教師介紹八種拒絕技巧，讓學生了解有許多方法可靈活運用，以拒絕對方。	1	1.分組討論 2.觀察 3.紀錄 4.實作及表現	1.分組討論 2.觀察 3.紀錄 4.實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
七	10/11 10/17	第1單元為青春開一扇窗	2 擋得住的誘惑	5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮的有效策略並實踐於日常生活中。 【第一次評量週】	1.實際演練物質濫用的拒絕與溝通技巧，並能運用於生活中。 2.具有拒絕使用成癮物質的正向態度。	1.利用課文的「天龍八不」，實際演練拒絕技巧並記錄困難之處。 2.讓學生了解拒絕並不是懦弱的行為，而是有主見的表現。	1	1.觀察 2.實作及表現	1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
八	10/18 10/24	第1單元為青春開一扇窗	3 健康行動先鋒	5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮的有效策略並實踐於日常生活中。	1.了解成癮物質濫用的嚴重性。 2.能養成拒絕使用成癮物質的態度。	1.讓學生了解成癮物質使用所引發的社會現象，並說明成癮物質在社會中的存在因素與健康團體的反擊行動。	1	1.觀察 2.實作及表現	1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
九	10/25 10/31	第1單元為青春開一扇窗	3 健康行動先鋒	5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。	1.能養成拒絕使用成癮物質的態度。 2.了解行動計畫的實施步驟，進而設計並參與學校或社會上反成癮物質的宣導活動。	1.教師講解菸害防制法的相關規定。 2.教師講解個人如何協助吸菸者戒菸計畫。	1	1.觀察 2.實作及表現	1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十	11/01 11/07	第1單元為青春開一扇窗	3 健康行動先鋒	5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。	1.能養成拒絕使用成癮物質的態度。 2.了解行動計畫的實施步驟，進而設計並參與學校或社會上反成癮物質的宣導活動。	1.行動計畫的設計與執行流程介紹；班級分組進行「健康行動計畫」發表會。 2.教師說明適當拒絕二手菸的方式，並以趙自強及孫越的戒菸故事，讓學生了解戒菸非難事。	1	1.「克菸制勝」學習活動單 2.問卷調查 3.分組討論 4.紀錄 5.實作及表現 6.課前準備	1.觀察 2.問卷調查 3.分組討論 4.紀錄 5.實作及表現 6.課前準備	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	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
十一	11/08 11/14	第2單元青春性愛合奏曲	1 性愛講義	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。 1-3-4 解釋社會對性與愛的行為之規範及其影響。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.能學習健康邀約的心態及方式。	1.引導學生思考面對異性，如何能夠用正確、健康的方式認識對方。	1	1.「全方位健康邀約」學習活動單	1.課前準備 2.觀察 3.問卷調查 4.紀錄	【性別平等教育】 2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權。	四、表達溝通與分享 十、獨立思考解決問題
十二	11/15 11/21	第2單元青春性愛合奏曲	1 性愛講義	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。 1-3-4 解釋社會對性與愛的行為之規範及其影響。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.能分析婚前或未成年性行為發生的原因，並能做出明智的抉擇。 2.能了解婚前性行為發生之後可能有的結果、處理的方式及所負的法律責任。	1.讓學生了解性所代表的意義及兩性交往的原則。 2.說明過早性行為可能引發懷孕或觸法的狀況，提醒學生在從事任何行為前，務必靜下心來冷靜思考。	1	1.「你，性不性呢？」學習活動單	1.觀察 2.紀錄	【性別平等教育】 2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權。	四、表達溝通與分享 十、獨立思考解決問題
十三	11/22 11/28	第2單元青春性愛合奏曲	1 性愛講義	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。 1-3-4 解釋社會對性與愛的行為之規範及其影響。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.認識約會性侵害的發生及預防方法。 2.了解約會性侵害所需負的法律責任及受害者可以獲得的協助。 3.能體認愛的真義，並珍惜自我。	1.談約會性侵害，引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中。 2.學習拒絕的技巧。 3.引導學生如何健康面對分手，願意珍愛自己的身體，培養生活技能，以健康的態度面對自己的性與愛，鼓勵學生延遲性行為的發生，讓自己的人生有更寬廣的選擇。	1	1.「聰明智慧王」學習活動單 2.「杉菜的猶豫」學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.分組討論 5.實作及表現	【性別平等教育】 2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權。	四、表達溝通與分享 十、獨立思考解決問題
十四	11/29 12/05	第2單元青春性愛合奏曲	2 性愛安全護照	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。 1-3-4 解釋社會對性與愛的行為之規範及其影響。 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。 【第二次評量週】	1.了解性病的種類與症狀。 2.了解性病的預防方法。	1.介紹性傳染病的威脅與傳染速率、非淋菌性尿道炎症狀與治療方法。	1		1.觀察	【性別平等教育】 2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權。 2-3-1 認知青春兩性的發展與保健。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十五	12/06 12/12	第2單元青春性愛合奏曲	2 性愛安全護照	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。 1-3-4 解釋社會對性與愛的行為之規範及其影響。 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.了解性病的種類與症狀。 2.了解性病的預防方法。	1.介紹淋病、梅毒與尖形溼疣的症狀與治療方法，進行性病的散布活動。 2.進行愛滋病傳播網活動。	1		1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	【性別平等教育】 2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權。 2-3-1 認知青春兩性的發展與保健。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

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
十六	12/13 12/19	第2單元青春性愛合奏曲	2 性愛安全護照	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。 1-3-4 解釋社會對性與愛的行為之規範及其影響。 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.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病患的態度。	1.介紹愛滋病的病症與預防方法，進行愛滋病毒的威力教學，以及與愛滋病患共同生活的活動。 2.說明安全性行為包括固定性伴侶、定期身體健康檢查及全程使用保險套。	1		1.觀察 2.問卷調查	【性別平等教育】 2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權。 2-3-1 認知青春期兩性的發展與保健。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十七	12/20 12/26	第3單元休閒運動總動員	1 健康休閒家	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品以促進健康計畫的執行。	1.建立正確的休閒觀念，了解休閒對生活的重要性。	1.藉由模擬的生活情境，探討並澄清休閒概念，以建立正確休閒觀。	1	1.「休閒萬花筒」學習活動單	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.問卷調查 5.分組討論 6.紀錄	【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。 【家政教育】 4-4-6 建立學習型家庭概念，運用於生活中。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐
十八	12/27 01/02	第3單元休閒運動總動員	1 健康休閒家	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品以促進健康計畫的執行。	1.認識各類休閒活動，從事適合自己能力及興趣的休閒活動。 2.選擇適切的休閒資訊、裝備與場所，以實踐健康的休閒生活。	1.舉例說明休閒活動的種類，引導學生選擇正當且適合自己的休閒活動。	1	1.「生活的主人」學習活動單	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.問卷調查 5.分組討論 6.紀錄	【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。 【家政教育】 4-4-6 建立學習型家庭概念，運用於生活中。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐
十九	01/03 01/09	第3單元休閒運動總動員	1 健康休閒家	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品以促進健康計畫的執行。	1.認識各類休閒活動，從事適合自己能力及興趣的休閒活動。 2.選擇適切的休閒資訊、裝備與場所，以實踐健康的休閒生活。	1.強調並說明規畫休閒活動所具備的能力，例如：有效利用時間與運用資源、注意活動安全，選擇適切的活動等，並鼓勵學生積極參與個人、家庭休閒活動。	1	1.「休閒全家樂」學習活動單	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.問卷調查 5.分組討論 6.紀錄	【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。 【家政教育】 4-4-6 建立學習型家庭概念，運用於生活中。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐
廿	01/10 01/16	第3單元休閒運動總動員	1 健康休閒家	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品以促進健康計畫的執行。 【第三次評量週】	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。	1.經由休閒旅遊活動的討論，介紹相關的休閒資訊、服務與產品，並提出建議事項，以達到健康休閒之目的。	1	1.「休閒停看聽」學習活動單 2.「休閒旅行站」學習活動單	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。 【家政教育】 4-4-6 建立學習型家庭概念，運用於生活中。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐
廿一	01/17 01/23	全冊 複習	全冊 複習								