

宜蘭縣 104 學年度 第二學期 國華國民中學 二年級健康教育教學計畫

學習總目標：

- 1.主動探索關於老化與死亡的問題，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.了解各種急救技巧並能熟悉運用。
- 3.認識人際關係對個人的影響，並透過運動及網路建立良好的人際互動關係。
- 4.學習各種運動技能，積極參與各項身體活動。

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
二	2/14 2/20	第1單元永續經營健康路	1生命的軌跡	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 6-3-3 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 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.能知道人生可能經歷的階段及主要的發展任務。	1.教師藉由健康曲線教學活動，引入人生每個不同的階段，若能順利發展，都是奠定下階段健康狀態的基礎。	1	1.課本健康曲線表格	1.課前準備 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。 【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	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 十、獨立思考與解決問題
三	2/21 2/27	第1單元永續經營健康路	1生命的軌跡	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 6-3-3 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 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.能知道人生可能經歷的階段及主要的發展任務。	1.教師藉由健康曲線教學活動，引入人生每個不同的階段，若能順利發展，都是奠定下階段健康狀態的基礎。	1	1.課本健康曲線表格	1.課前準備 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。 【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	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 十、獨立思考與解決問題
四	2/28 03/05	第1單元永續經營健康路	1生命的軌跡	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 6-3-3 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 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。	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.說明人生各期的發展重點及主要的人生任務，並請學生完成習作我的學習紀錄。	1	1.學習活動單	1.觀察 2.紀錄 3.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。 【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	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 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
五	03/06 03/12	第1單元永續經營健康路	5 打造健康人生終生運動計畫	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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 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.認識終生運動對自我健康管理的重要性。 2.知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。 3.透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處。 4.學會建立並維持終生運動習慣。	1.漫談對終生運動應有的認識，指導學生如何選擇適合自己的終生運動項目，並導讀選擇終生運動項目之範例。 2.帶領學生共同討論對終生運動計畫的建議，認識自我所處在的運動階段，從中找出適當的策略訂定個人計畫，並預先模擬可能遭遇的障礙，練習找出因應對策來維持規律運動習慣。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探究與研究
六	3/13 3/19	第1單元永續經營健康路	6 運動 SO EASY(居家身體活動)	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.認識居家環境從事規律運動的可能性及方便性。 2.運用居家環境及可利用之簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。	1.介紹家中健身活動的注意事項，並指導學生進行居家徒手運動練習。 2.說明利用球訓練的好處，並指導學生練習球的健身。	2	1.課本健康曲線表格 2.學習活動單	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	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 九、主動探究與研究
七	3/20 3/26	第1單元永續經營健康路	2 認識慢性病(一)	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 6-3-3 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 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.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.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。 3.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。	1.介紹十大死因中的心血管疾病，包含：高血壓、冠心病、腦中風。 2.介紹心血管疾病的預防方法。	1	1.習作	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究
八	3/27 4/02	第1單元永續經營健康路	2 認識慢性病(一)	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 6-3-3 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 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。	1.藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，並探討改變的因素。再藉由說明慢性病的特性，讓學生了解慢性病是長期日積月累的結果。另外再介紹國人的第一大死因——癌症。	1		1.觀察 2.課前準備 3.紀錄 4.實作及表現	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究

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
九	04/03 04/09	第1單元永續經營健康路	2 認識慢性病(一)	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 6-3-3 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 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。 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。 【第一次評量週】	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.認識常見糖尿病的種類及預防方法。	1.藉由說明尿液篩檢的重要，引導學生進入本章主題。 2.介紹腎臟病病因、讓學生了解腎臟病變的前兆及預防腎臟病的保養之道。 3.介紹糖尿病的定義、症狀、高危險族群特徵及預防糖尿病的保養之道。 4.請學生發表習作「超級任務特搜小組」的訪談紀錄。	1	1.習作	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究
十	04/10 04/16	第1單元永續經營健康路	3 認識慢性病(一)	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 6-3-3 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 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。 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.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。	1.說明面對病患的技巧，強調「我訊息」表達的重要性。 2.藉由角色扮演活動，讓學生體會病人與探病者的心理，最後由教師總結健康生活型態的重要性。	1		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究
十一	4/17 4/23	第2單元搶救生命握先機	1 安全百分百	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1.建立正確的水上安全觀念。	1.討論游泳前後應該注意哪些事項，講解游泳時可能會發生的溺水情形，施救者及被救者不同的情境與心情，最後再約略談到溺水者會出現的情況，以及溺水的大概處理情況。	1		1.觀察 2.課前準備 3.分組練習	【環境教育】 4-3-2 能客觀中立的提供各種辯證，並虛心的接受別人的指正。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十二	4/24 4/30	第2單元搶救生命握先機	1 安全百分百	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	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實施過程，並能使用於正確的情境之下。	1.講述心肺復甦術的處理流程及有關復甦姿勢的原理。	1		1.課前準備 2.觀察 3.分組練習	【環境教育】 4-3-2 能客觀中立的提供各種辯證，並虛心的接受別人的指正。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十三	5/01 5/07	第2單元搶救生命握先機	1 安全百分百	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	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實施過程，並能使用於正確的情境之下。	1.學生實際操作心肺復甦術，並說明實施心肺復甦術應注意之事項。	1	1.學習活動單	1.課前準備 2.觀察 3.分組練習	【環境教育】 4-3-2 能客觀中立的提供各種辯證，並虛心的接受別人的指正。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 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
十四	5/08 5/14	第2單元搶救生命握先機	2急救一瞬間	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 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.建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。	1.以介紹急救箱引導學生進入本章主題。 2.說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何保護自己及傷患的安全。	1	1.習作	1.課前準備 2.觀察 3.分組練習		一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十五	5/15 5/21	第2單元搶救生命握先機	2急救一瞬間	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 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.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。	1.介紹止血法及包紮法中的環狀、螺旋狀及網狀包紮法。	1	1.習作	1.課前準備 2.觀察 3.分組練習		一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十六	5/22 5/28	第2單元搶救生命握先機	2急救一瞬間	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 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。 【第二次評量週】	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。	1.介紹包紮法中的懸臂吊帶法及踝關節三角巾包紮法、徒手搬運法。	1		1.觀察 2.分組練習 3.記錄		一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十七	5/29 6/04	第2單元搶救生命握先機	2急救一瞬間	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 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.了解不同的救難機構，並建立正確的人生價值觀。	1.介紹一些臺灣地區的救難機構做總結，讓學生了解我們身邊有許多無私奉獻的人們，希望大家心存感恩的心情。	1		1.觀察 2.分組練習 3.記錄		一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十八	6/05 6/11	第3單元人際關係新視界	1在人際關係中成長	6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.認識人際關係的各個層面。 2.知道如何改善自己的人際關係。	1.讓學生體會人際關係和自己生活的關連。 2.從人際關係溫度計活動中，認識人際關係涵蓋的內容，引導學生評量自己的人際關係。 3.教導學生在各人際關係層面上，可應用的改善策略及技巧，並進一步應用在生活中。	1	1.習作	1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論 4.記錄	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十九	6/12 6/18	第3單元人際關係新視界	1在人際關係中成長	6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.了解衝突如何發生。 2.知道如何理智的面對並處理衝突。	1.讓學生從小強、小貞的衝突中，以第三者的角度看到衝突發生的原因和過程，進一步看看自己生活中的衝突經驗。由解決衝突之道中，學習如何理智的解決衝突事件，並實際演練。	1		1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	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
二十	6/19 6/25	第3單元人際關係新視界	2 現代家庭面面觀	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。 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。	1.讓學生了解隨著社會變遷，家庭型態也更多樣。 2.說明家庭的重要性及家庭對個人的影響。 3.透過認識自己的心理親屬活動，讓學生學習由心理親屬補充家庭功能的不足。	1		1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
二十一	6/26 7/02	總複習	總複習								