

表 3-1 107 學年度臺中市私立新民高中附設國中部健康與體育領域(健康教育科)教學進度表

製表日期：107 年 07 月 27 日

八年級 第一 學期學習目標：

- 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。

| 週次 | 日期                          | 單元(活動)名稱                   | 評量方式          | 節數 | 相對應之能力指標(代碼)            | 備註 |
|----|-----------------------------|----------------------------|---------------|----|-------------------------|----|
| 一  | 107/08/30<br> <br>107/09/01 | 第 1 單元歌詠青春合奏曲<br>1 彩繪兩性關係  | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 1-3-3<br>1-3-4          |    |
| 二  | 107/09/02<br> <br>107/09/08 | 第 1 單元歌詠青春合奏曲<br>1 彩繪兩性關係  | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 1-3-3<br>1-3-4          |    |
| 三  | 107/09/09<br> <br>107/09/15 | 第 1 單元歌詠青春合奏曲<br>1 彩繪兩性關係  | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 1-3-3<br>1-3-4          |    |
| 四  | 107/09/16<br> <br>107/09/22 | 第 1 單元歌詠青春合奏曲<br>2 我的身體我作主 | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 1-3-2<br>1-3-3<br>1-3-4 |    |
| 五  | 107/09/23<br> <br>107/09/29 | 第 1 單元歌詠青春合奏曲<br>2 我的身體我作主 | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 1-3-2<br>1-3-3<br>1-3-4 |    |

| 週次 | 日期                          | 單元(活動)名稱                      | 評量方式          | 節數 | 相對應之能力指標(代碼)            | 備註 |
|----|-----------------------------|-------------------------------|---------------|----|-------------------------|----|
| 六  | 107/09/30<br> <br>107/10/06 | 第 1 單元歌詠青春合奏曲<br>2 我的身體我作主    | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 1-3-2<br>1-3-3<br>1-3-4 |    |
| 七  | 107/10/07<br> <br>107/10/13 | 第 2 單元遠離迷惑迎向健康<br>1 健康的愛、安全的性 | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 1-3-2<br>1-3-4<br>7-3-1 |    |
| 八  | 107/10/14<br> <br>107/10/20 | 檢討第一次定期評量                     | 學習單<br>紙筆測驗   | 1  |                         |    |
| 九  | 107/10/21<br> <br>107/10/27 | 第 2 單元遠離迷惑迎向健康<br>1 健康的愛、安全的性 | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 1-3-2<br>1-3-4<br>7-3-1 |    |
| 十  | 107/10/28<br> <br>107/11/03 | 第 2 單元遠離迷惑迎向健康<br>1 健康的愛、安全的性 | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 1-3-2<br>1-3-4<br>7-3-1 |    |
| 十一 | 107/11/04<br> <br>107/11/10 | 第 2 單元遠離迷惑迎向健康<br>2 致命的迷幻世界   | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 5-3-4                   |    |
| 十二 | 107/11/11<br> <br>107/11/17 | 第 2 單元遠離迷惑迎向健康<br>2 致命的迷幻世界   | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 5-3-4                   |    |
| 十三 | 107/11/18<br> <br>107/11/24 | 第 2 單元遠離迷惑迎向健康<br>2 致命的迷幻世界   | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 5-3-4                   |    |

| 週次  | 日期                          | 單元(活動)名稱                    | 評量方式          | 節數 | 相對應之能力指標(代碼)            | 備註 |
|-----|-----------------------------|-----------------------------|---------------|----|-------------------------|----|
| 十四  | 107/11/25<br> <br>107/12/01 | 複習第二次定期評量                   | 學習單<br>紙筆測驗   | 1  |                         |    |
| 十五  | 107/12/02<br> <br>107/12/08 | 第 3 單元健康飲食生活家<br>1 食品消費高手   | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 2-3-1<br>2-3-5<br>7-3-2 |    |
| 十六  | 107/12/09<br> <br>107/12/15 | 第 3 單元健康飲食生活家<br>1 食品消費高手   | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 2-3-1<br>2-3-5<br>7-3-2 |    |
| 十七  | 107/12/16<br> <br>107/12/22 | 第 3 單元健康飲食生活家<br>1 食品消費高手   | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 2-3-1<br>2-3-5<br>7-3-2 |    |
| 十八  | 107/12/23<br> <br>107/12/29 | 第 3 單元健康飲食生活家<br>2 做個有型的地球人 | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 2-3-5<br>7-3-4          |    |
| 十九  | 107/12/30<br> <br>108/01/05 | 第 3 單元健康飲食生活家<br>2 做個有型的地球人 | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 2-3-5<br>7-3-4          |    |
| 二十  | 108/01/06<br> <br>108/01/12 | 第 3 單元健康飲食生活家<br>2 做個有型的地球人 | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 2-3-5<br>7-3-4          |    |
| 二十一 | 108/01/13<br> <br>108/01/19 | 複習第三次定期評量                   | 學習單<br>紙筆測驗   | 1  |                         |    |



表 3-2 107 學年度臺中市私立新民高中附設國中部健康與體育領域(健康教育科)教學進度表

製表日期：107 年 07 月 27 日

八年級 第 二 學期學習目標：

- 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。
- 4.藉由居家身體活動的可近性，提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。
- 5.充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。
- 6.了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性，學會捷泳及水上自救的基本動作，養成對水上活動安全的警覺性。

| 週次 | 日期                          | 單元(活動)名稱                 | 評量方式          | 節數 | 相對應之能力指標(代碼)            | 備註 |
|----|-----------------------------|--------------------------|---------------|----|-------------------------|----|
| 一  | 108/02/10<br> <br>108/02/16 | 第 1 單元永續經營健康路<br>1 美妙的生命 | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 1-3-3<br>7-3-1          |    |
| 二  | 108/02/17<br> <br>108/02/23 | 第 1 單元永續經營健康路<br>1 美妙的生命 | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 1-3-3<br>7-3-1          |    |
| 三  | 108/02/24<br> <br>108/03/02 | 第 1 單元永續經營健康路<br>2 生命的軌跡 | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 1-3-2<br>6-3-4<br>7-3-1 |    |
| 四  | 108/03/03<br> <br>108/03/09 | 第 1 單元永續經營健康路<br>2 生命的軌跡 | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 1-3-2<br>6-3-4<br>7-3-1 |    |

| 週次 | 日期                          | 單元(活動)名稱                    | 評量方式          | 節數 | 相對應之能力指標(代碼)                     | 備註 |
|----|-----------------------------|-----------------------------|---------------|----|----------------------------------|----|
| 五  | 108/03/10<br> <br>108/03/16 | 第 1 單元永續經營健康路<br>3 認識慢性病(一) | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 2-3-2<br>6-3-4 7-3-1             |    |
| 六  | 108/03/17<br> <br>108/03/23 | 第 1 單元永續經營健康路<br>3 認識慢性病(一) | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 2-3-2<br>6-3-4 7-3-1             |    |
| 七  | 108/03/24<br> <br>108/03/30 | 第 1 單元永續經營健康路<br>3 認識慢性病(一) | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 2-3-2<br>6-3-4 7-3-1             |    |
| 八  | 108/03/31<br> <br>108/04/06 | 第一次定期評量                     | 學習單<br>紙筆測驗   | 1  |                                  |    |
| 九  | 108/04/07<br> <br>108/04/13 | 第 1 單元永續經營健康路<br>4 認識慢性病(二) | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 2-3-2<br>6-3-4<br>6-3-6<br>7-3-1 |    |
| 十  | 108/04/14<br> <br>108/04/20 | 第 1 單元永續經營健康路<br>4 認識慢性病(二) | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 2-3-2<br>6-3-4<br>6-3-6<br>7-3-1 |    |
| 十一 | 108/04/21<br> <br>108/04/27 | 第 2 單元樂活生機<br>1 健康休閒家       | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 4-3-2<br>6-3-2<br>7-3-3          |    |

| 週次 | 日期                          | 單元(活動)名稱                 | 評量方式          | 節數 | 相對應之能力指標(代碼)            | 備註 |
|----|-----------------------------|--------------------------|---------------|----|-------------------------|----|
| 十二 | 108/04/28<br> <br>108/05/04 | 第2單元樂活生機<br>1 健康休閒家      | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 4-3-2<br>6-3-2<br>7-3-3 |    |
| 十三 | 108/05/05<br> <br>108/05/11 | 第2單元樂活生機<br>2 安全百分百      | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 5-3-3<br>6-3-6          |    |
| 十四 | 108/05/12<br> <br>108/05/18 | 第2單元樂活生機<br>2 安全百分百      | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 5-3-3<br>6-3-6          |    |
| 十五 | 108/05/19<br> <br>108/05/25 | 第二次定期評量                  | 學習單<br>紙筆測驗   | 1  |                         |    |
| 十六 | 108/05/26<br> <br>108/06/01 | 第2單元樂活生機<br>3 急救一瞬間      | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 5-3-3                   |    |
| 十七 | 108/06/02<br> <br>108/06/08 | 第3單元營造健康新環境<br>1 健康社區面面觀 | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 5-3-1<br>5-3-2<br>7-3-5 |    |
| 十八 | 108/06/09<br> <br>108/06/15 | 第3單元營造健康新環境<br>2 安全好社區   | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 5-3-1<br>5-3-2          |    |
| 十九 | 108/06/16<br> <br>108/06/22 | 第3單元營造健康新環境<br>2 安全好社區   | 學習單<br>分組討論報告 | 1  | 5-3-1<br>5-3-2          |    |

| 週次 | 日期                          | 單元(活動)名稱 | 評量方式        | 節數 | 相對應之能力指標(代碼) | 備註 |
|----|-----------------------------|----------|-------------|----|--------------|----|
| 二十 | 108/06/23<br> <br>108/06/29 | 第三次定期評量  | 學習單<br>紙筆測驗 | 1  |              |    |