貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣布袋國民中學七年級第一二學期健康與體育領域健康教育科 教學計畫表　設計者：莊銘凱　（表十一之一）

一、教材版本：翰林版第 1-2 冊　　二、本領域每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免填）
			學習表現	學習內容					
第一週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3.自我監督促進健康的行動並反省修正。	**一、健康的涵義** 1.說明：請學生看完五位同學對健康的定義，以提問來引導學生思考哪一個人是健康的？ 2.提問：你覺得誰說的才符合健康？ 3.講解：教師歸納學生分享的內容。 **二、健康語詞接龍** 1.腦力激盪：請學生分組進行討論後，各組派一個人進行健康定義的語詞接龍。 2.遊戲規則：教師提問「你們覺得健康是什麼？」用一句話說明或形容，每一組輪到時說一個答案，直到有組別說不出答案就輸了。 **三、全人的健康** 1.提問：讀完課文，你們覺得具備哪些條件才符合	1.問答：是否認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真地參與討論。 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	

						全人健康？2.發表：學生自由發表意見。 3.說明：教師說明健康不是單一面向的，我們應先了解健康的層面，並努力平衡美層面的不足。再利用世界衛生組織對健康的定義，來說明健康的概念，並鼓勵每位學生都必須要對自己的健康負責任。			
第二週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3.自我監督促進健康的行動並反省修正。	**一、健康的身體** 1.說明：健康的身體指的是身體各器官與系統都能夠正常運作，那你的身體健康嗎？ 2.實作：學生自行勾選符合身體健康的項目，並以一項一分來計分。 3.發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 4.說明：從十個身體健康標準中勾選自己所符合的項目，可以明顯了解身體健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力。 **二、健康的心理** 1.提問：健康的心理指的是能喜歡自己、肯定自己、知道自己的潛力、可以應付生活的壓力。那你的心理健康嗎？ 2.實作：學生自行勾選符合心理健康的項目，並以一項一分來計分。 3.發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。	1.問答：是否認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真地參與討論。 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	

						4.說明：從十個心理健康標準中勾選自己所符合的項目，可以明顯了解心理健康的層面 還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力。 **三、健康的社會** 1.說明：健康的社會指的是個人有能力創造並維持與他人之間的和諧關係。那你的社會健康嗎？ 2.實作：學生自行勾選符合社會健康的項目，並以一項一分來計分。 3.發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 4.說明：從十個社會健康標準中勾選自己所符合的項目，可以明顯了解社會健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力。 **四、健康生活行動家** 1.提問：健康狀態可分為身體、心理、社會，以小華的例子來看，小華的健康表現較偏 向哪一方面呢？ 2.實作：引導學生從雷達圖上發現自己缺乏的部分，並選一個未達到且對健康影響最大的項目來進行改善。運用問題解決的生活技能，請學生試著執行改善，讓自己更健康。 3.說明：現在健康不再是過去只講求「無病」狀態。健康被視為多層面及			

						正向的概念，且會受到價值觀、生活型態等影響。若是健康偏向某個面向，我們就得思考如 何讓健康的三面向達到平衡。 4.歸納：藉由活動，讓大家去省思自己的健康問題，才能從生活中逐步改變，哪怕只是小改變，都是促進健康的開始，做好自我保健來提升自己的健康。			
第三週	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1.分析影響健康的因素。 2.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3.因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。	**一、人體城市** 1.提問：人體城市運作越來越差，器官陸續出現問題，請幫市長找出城市大亂，身體亮紅燈的原因？ 2.發表：讓學生分組討論如何整頓人體城市，並各組發表想法。 **二、影響健康的因素** 1.說明：老師針對上面人體城市的活動，引導學生思考到底哪些因素可能影響我的健康，其實最主要還是由於生活習慣不良，才會造成身體出現問題。 2.說明：教師講解影響我們健康的四個因素： (1)生活型態 40% (2)生物遺傳 20% (3)環境 30% (4)醫療服務系統 10%。 3.歸納：從資料顯示，影響個人健康最大的因素為「生活型態」，因此生活型態關係著自己的健康，也代表自己的健康是掌握在	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。	**【環境教育】** 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	

		善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			自己的手裡。 **三、小芳的一日生活紀錄** 1.提問：看完小芳的一日生活記錄，你覺得她的生活型態出了什麼問題？ 2.發表：讓學生分組討論生活型態如何影響健康，並各組發表想法。 3.總結：教師歸納學生討論及發表的內容並總結。			
第四週	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改	1.分析影響健康的因素。 2.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3.因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與	**一、健康促進生活型態 1** 1.實作：找出小芳不利健康的生活型態後，請學生勾選可能造成的健康影響。 2.總結：教師說明從小芳的案例中不難發現，有很多不利健康的生活型態長久下來都會 對健康造成極大的威脅。 **二、健康促進生活型態 2** 1.提問：既然小芳的不良	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。	**【環境教育】** 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	

		放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減	善策略。	睡眠不足的策略。	生活型態，對她的健康帶來了這麼多的傷害與影響，那麼你知道怎樣才是健康促進生活型態嗎？ 2.說明：教師說明健康促進生活型態，包含均衡飲食、規律運動、管理壓力與情緒、良好人際互動、充足睡眠等。 3.實作：請同學針對課文中的選項，進行檢視與勾選，藉以了解自己是否達成健康促進 生活型態。 4.講解：勾選後就能知道自己還有哪些不足，健康不是一蹴可幾，注意平時的生活型態，就能讓自己越來越健康喔！ **三、健康生活行動家** 1.講解：想要健康就必須從改變不利健康的生活習慣開始，想改變積習已久的壞習慣當然不容易，因此我們必須運用一些生活技能與方法來著手改變，擬訂計畫後，更重要的就是要能持續下去。 2.實作：請同學運用問題解決生活技能，找出對自己影響最大、最難做到的項目、列出解決問題的方法、分析各種解決方法的阻力與助力、選擇可行方法做做看。 3.講解：想養成規律運動的習慣，或其他健康促進的生活習慣，除了執行可行方案外，號召朋友一起			

			少健康風險的行動。			運動更是讓自己能持續下去的一大動力喔。 **四、我的健康契約書** 1.提問：你現在擁有健康的生活型態嗎？如果沒有你想要如何改善？ 2.實作：請同學找出一個自己想改變的習慣，製作一份屬於自己的健康契約書，可自由 設計美麗的插圖或外框。 3.講解：每個人都必須學著找出自己的健康問題，並運用問題解決的生活技能，擬定屬於自己的健康計劃，培養良好生活型態，更重要的是能維持下去，契約書中只有一個月，希望每個人都能將好習慣一直持續，而不是只有一個月而已。 4.反思：實作後，請學生思考以下問題，是否對 自己目前的健康滿意？是否留意並察覺自己的健康？藉由這樣的反思能更重視、更了解健康，才能努力朝健康邁進。			
第五週	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。 2.自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威	**一、教師講解** 1.說明：教師利用拼圖讓學生想想看拼圖中是否是由姿勢不良產生的問題。 2.提問：長期的駝背、姿勢不良會導致身體健康出現什麼問題？ 3.分享：學生自由分享。 4.說明：引導學生思考平時是否也有和拼圖中類似	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.討論：是否認真參與討論並分享討論結果。	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等	

		體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。			脅感與嚴重性。 3.認識系統運作進行減少健康風險的行動。	的症狀，其實這些健康問題如腰酸背痛和駝背都會影響外型，再介紹人體外部構造。 **二、人體外部結構** 1.說明：人體從外觀來看以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和四肢。 2.講解：身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。 **三、正確姿勢看過來** 1.說明：教師說明為了健康，擁有良好的姿勢很重要，讓大家一起來調整坐姿和站姿。 2.實作：讓學生兩人一組，互相觀察對方的坐姿和站姿，並檢視是否符合下面項目。 3.歸納：良好的姿勢需要靠自己維持，且持續一段時間後，才能察覺身體微妙的改變，鼓勵學生做紀錄，提醒自己每天做到正確姿勢，維持一段時間後，同學們再來彼此分享自己身體的改變。		課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第六週	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙（第一次段考）	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維	1.評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。 2.自主思考不良姿勢及駝背所造成	**一、人體器官** 1.說明：教師說明長期姿勢不良，都可能壓迫身體內的器官，也會間接影響呼吸和血液 循環，所以每個人都應該認識身體內部的構造。 2.提問：你們知道自己的	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.討論：是否認真參與討論並分享討論結果。	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、	

		略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。		持與實踐策略。	的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 3.認識系統運作進行減少健康風險的行動。	每個器官在身體的哪裡嗎？請指出心臟在哪裡？請指出肺臟在哪裡？ 3.發表：學生討論並指出正確位置 4.講解：我們認識自己器官的位置與功能，才能進一步保護這些器官。 5.講解：身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。 **二、人體系統** 1.提問：是否知道人體有哪些系統？發表：學生踴躍發表意見。 2.說明：配合課本上的「人體系統運作圖」，和同學討論每個系統包含哪些器官。 3.總結：人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。 **三、人體器官與系統的運作** 1.提問：是否知道人體運動時會用到哪些器官？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 3.說明：我們進行任何活動，都需要很多器官的 相互配合，而數個負責某種特殊機能的 器官則會形成系統，人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各		休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	

						有其不同的功能。 **四、維護器官的保健方法** 1.說明：想讓每個器官能使用的更久，維護器官 有兩個方法：定期健康檢查、器官保養。 2.實作：請學生分組討論，該如何保護肝臟、牙齒、眼睛、腸胃等器官。 3.發表：藉由各組發表，可讓學生更清楚了解身體的各系統內的器官與功能。			
第七週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.讓學生自主思 考青春期的健康問題。 2.讓學生提出青 春期保健自主管理的行動策略。 3.讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	**一、青春期的轉變** 1.說明：教師利用課本上男孩與女孩的圖片，讓學生想想自己進入青春期後出現了哪些改變？ 2.實作：讓學生勾選自己的改變，並在作答框中寫下這些改變對目前的生活有什麼影響？ 3.講解：青春期的開始，女生大約在 10～14 歲，而男生較晚，大約在 12～17 歲，而青春期是兒童轉變為成人的必經之路，雖然一時可能難以適應，但這些改變都是正常的。 **二、認識女生生殖器官** 1.說明：利用課本女生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。並詳細說明女生生殖器官的名稱與功能。 2.統整：說明青春期女生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春期後出現的改變。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	

		健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	能。			解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。 **三、為什麼會有「月經」** 1.提問：「月經」是什麼？ 2.分享：學生自由分享。 3.說明：女生還是胎兒時，卵巢裡大約有六百萬個卵，出生時卵剩下兩百萬個，生理成熟時為三十萬個卵，女性在其生育年齡，每月排出一個成熟的卵。隨著卵子的成熟，卵巢也會每月週期地釋放動情素與黃體素，會影響子宮內膜，首先是子宮內膜的增生，其次是內膜的分泌，最後是內膜的剝落形成月經。			
第八週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.讓學生自主思 考青春期的健康問題。 2.讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	**一、 月經週期怎麼算** 1.提問：詢問學生是否了解自己的月經週期？ 2.說明：教師利用活動範例中的月曆來說明月經週期的計算。 3.實作：請同學確實針對自己的生理狀況計算週期，並記錄在活動記事簿中。(如果是男生，可以假設的方式來練習計算) 4.歸納：想正確、健康的面對自己的各種生理狀況，就應該隨時掌握身體	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實計算自己的月經週期，並將結果記錄在活動中。 3.實作：是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	

		理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。			各方面的變化並加以記錄。 **二、經痛怎麼辦？** 1.實作：詢問女性長輩經痛的經驗，用一句話來形容這種感覺。主要是讓男生也能試著體會女生月經來潮時的不適，進而學習體諒與尊重。 2.說明：教師藉由前面的討論，解釋女性生理期的經痛問題，並說明月經時須注意的事 項及經痛的相關問題和處理方法。 補充：月經來時可著寬大舒適的衣服以減少壓迫，或用熱水袋敷下腹、用溫水淋浴，讓肌肉放鬆，也可在兩次月經期間每天 做經前運動。 3.演練：請學生一起練習減輕經痛的運動。 **三、月經週期要注意哪些個人衛生** 1.提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？ 說明：教師講解女生在青春期時的衛生處理方式： (1)陰脣具有保護作用，須每天清洗。 (2)上洗手間後，排便後，要由前往後擦拭，以免汙染陰道。 (3)生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免引發感染的機會。 2.實作：請女生思考自己			

						月經來潮時，是否做到 課文中的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善。(如果是男生，可以請教女性家人的看法) **四、如何選購內衣** 1.提問：詢問學生是否知道如何挑選和穿著內衣？ 2.說明：青春期少女選擇內衣應該根據不同時期的乳房發育情況而定，主要是要做到保護胸部，幫助乳房健康成形。青春期少女乳房逐漸發育成熟，胸部線條明顯，在這個階段，內衣的支撐作用顯得十分重要，所以一定要懂得挑選適合自己的內衣。 3.講解：少女們在青春期時必須穿內衣，不然可能會導致胸部或韌帶受損，或者駝背，甚至發育不全。較鬆的內衣不利於塑造 好身材，太緊的則妨礙的乳腺發育，所以須根據年齡和發育情況來選購內衣的尺寸。盡量不穿有鋼圈的內衣，因鋼圈不利於乳房發育。此外，應選擇讓皮膚 呼吸順暢的純棉布料，可幫助吸汗，青春期應該以健康和舒適為優先考量。			
第九週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生	1.讓學生自主思 考青春期的健康問題。 2.讓學生提	**一、認識男生生殖器官** 1.說明：利用課本男生的生殖器官圖來介紹生殖 器官的構造。並詳細說明男生生殖器官的名稱與功	1.觀察：是否能認真聆聽。2.實作：是否能確實根據課	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，	

		自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增	險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	出青春期保健自主管理的行動策略。 3.讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	能。 2.統整：說明青春期男生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。 **二、面對夢遺我該怎麼做？** 1.提問：你是否也有 A 的困擾呢？ 2.實作：請學生根據兩位同學的對話，想一想自己是否有和他們一樣的困擾呢？將答案填入作答框內。 **三、「勃起」、「夢遺」是什麼？** 1.說明：教師說明勃起現象：陰莖主要由勃起組織及肌肉組成，勃起組織中有一些稱為海綿體的組織，就像海綿一樣，有很多空隙。而勃起就是因血液流入所致。由於陰莖的前端有很多神經末梢，非常敏感，當受到外來的刺激，例如:觸摸到陰莖、衣物摩擦、性刺激或性幻想等，較多血液會流入陰莖，導致陰莖內面柔軟的海綿體充血膨脹，繼而變硬和勃起了。 2.講解：尤其是處於青春期的發育階段，陰莖會較為敏感，較易受刺激而產生性反應。如果遇到陰莖勃起的情況，只需放鬆心	文提問寫下自己的情形。	維護自己與尊重他人的身體自主權。	

		進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。				情，想想其他事以分散自己的注意力，很快便會回復自然狀態。假如給別人看到而被取笑，實在不必介意，不妨理直氣壯地告訴他們這是男性自然的生理現象，不值得大驚小怪。 說明：教師說明夢遺的現象。 3.提問：「早上起床時，發現床單溼溼的，怎麼知道自己是尿床或夢遺了？」 4.發表：學生根據自己所知自由發言。 5.統整：說明尿液及精液的不同，並解釋夢遺發生原因，提醒學生以平常心看待。最後再介紹減 少夢遺發生的生活習慣。 **四、男性的衛生保健該怎麼做** 1.提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？ 說明：教師講解男生在青春期時的衛生處理方式： (1)包皮容易積藏汙垢，應該要每天翻開清洗。 (2)避免穿太厚、太緊的褲子，以免褲襠內溫度過高，影響精子的活動而造成不孕。 **五、關於性衝動我了解多少** 1.提問：看完阿康的日記，試著思考自己有跟阿康一樣的困擾嗎？			

						2.實作：根據課文的提問，寫下自己的情形。 3.發表：學生根據自己的看法自由發言。 4.統整：解釋「自慰」的定義，並澄清傳統對於自慰的迷思。 5.補充：提醒學生這是男女都可能發生的行為，應以正常的心態看待。			
第十週	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.讓學生自主思 考我的特質、自我概念。 2.讓學生運用正 向思維充分地肯定自我。 3.讓學生樂於自我實現的生活型態。	**一、我的心走向** 1.實作：請學生自行勾選或寫下自己目前的心理轉變。也可請願意分享的同學進行分享。 2.說明：青少年的行為或想法，背後往往反映他們成長時的心理需要或心理特點，例如注重自我形象、尋求獨立自主、重視朋友的認同、對新事物感到好奇、勇於冒險嘗試、感情豐富，情緒易波動等。 3.講解：要健康度過狂飆青春期，每個人都必須培養自尊、自信，建立良好人際關係，學習妥善處理情緒，學習紓壓技巧。 **二、自我認同** 1.提問：詢問學生是否了解自己？ 2.說明：教師說明艾瑞克森的認同理論，並強調自我認同是青少年階段最重要的任務。 3.舉例：以小育和阿康的自我認同表現為例，說明	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真參與活動。 3.實作：是否能認真填寫活動中的問題。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	

		特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。				高自我認同的人，可以肯定明白自己的獨特性、自我評價高、能接受失敗、不與人計較等。 **三、自我認同量表** 1.實作：請學生根據自己的實際狀況，圈選最適合的答案。 2.說明：自我認同是一個人對自我價值的評量。它通常來自於日常生活中對自己的看法。我們可能在某些事情上覺得自己很 聰明或很笨；在某些行為上覺得自己很拙劣或是很卓越；我們也可能很喜歡自己或很討厭自己。類似這些常在我們日常生活中出現的自我印象和經驗，日積月累就成為我們對自己的評價，也就是自我的認同感。所以可以藉由這個量表，對自己有更進一步的認識，並且學習抱持更正向的態度。 **四、特質樹** 1.說明：教師說明運用特質樹的活動來認識自己。 2.實作：請學生選出特質樹上與自己最相近的形容詞，並分析自己對自己的看法。 3.歸納：希望能藉由這樣的活動，每個同學都能認真發掘自己的特質及優缺點。 **五、優點大轟炸** 1.說明：教師說明運用優			

						點大轟炸的活動來了解別人眼中的自己。 2.實作：請學生找個同學或朋友，請這些同學寫下對我的看法。 3.講解：希望能藉由這樣的活動，同學間彼此分享，體會每個人都是獨一無二的，每個人都有不同的優點與特質。			
第十一週	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.讓學生自主思 考我的特質、自我概念。 2.讓學生運用正 向思維充分地肯定自我。 3.讓學生樂於自我實現的生活型態。	**一、我並非完美小孩** 1.說明：教師說自我認同高的人，除了能了解自己是怎樣的人之外，還能欣賞自己的優點，接受自己的缺點。接著請學生閱讀「我並非完美小孩」的文字內容。 2.實作：讓學生寫下看完文章後的想法和啟示 3.講解：沒有一個人是十全十美的，每個人都應該學習自我悅納，不僅接納自己人格中的優點、長處，更要接受自己的缺點與不足，才能正積極的面對人生。 **二、正向思維** 1.閱讀：請學生閱讀巴西女孩瑪麗亞娜的故事。 2.提問：瑪麗亞娜如何正向看待她的黑痣？如果發生在自己身上會怎麼做？ 3.實作：運用正向思維的生活技能，以瑪麗亞娜為例，看看她如何正向思維，接受自己的不完美，並找到人生的方向。請學	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真參與活動。 3.實作：是否能認真填寫活動中的問題。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	

		特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。				生 也找出一項自己的困擾，試著演練正向思維的技能。 4.講解：人生中不可能一切盡如人意，我們可以利用正向思維，讓我們在遭遇困境時，更勇於面對與突破。 **三、自我實現** 1.說明：教師說明自我實現的重要性。 提問：你們知道該怎麼做才能實現自我？ 2.分享：學生自由回答與分享。 3.講解：教師說明自我實現的方法：建立人生目標、樂觀面對人生、主動幫助別人、培養興趣與嗜好。 **四、我的伸展台** 1.提問：從小到大，你是否曾有過最滿意的作品，這樣作品可以是一首詩、一幅畫、 一張卡片、一次比賽、一份作業、一篇作文等？ 2.實作：請學生找出最滿意的作品，也可以照片、影片、圖片呈現。 3.發表：可以全班辦場作品發表會，讓每位同學帶著作品上台分享，分享自己最榮耀或 最得意的時刻。 4.講解：藉由這個活動，同學可以看見你不為人知的一面，每個人只要懂得			

						發揮自己的優點，接納或修正自己的缺點，人人都有成功的機會。			
第十二週	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1.讓學生思辨性 別刻板印象的內涵。 2.讓學生熟悉打 破科板印象框架的技能。 3.讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。	**一、城城的玩偶** 1.實作：教師利用「城城的玩偶」作為引起動機。 2.提問：如果我是城城的家人，我會給城城洋娃娃嗎？為什麼？如果城城的爸爸、奶奶真實的出現在我面前，我最想對他們說什麼？ 3.講解：引導學生思考過度的性別刻板印象，對個人、家庭都有極大的影響，所以我們 應該擺脫性別刻板印象的束縛。 **二、跳出性別框架** 1.說明：教師說明何謂性別角色、性別特質、性別刻板印象。 2.討論：教師以牛爾、吳季剛或郭婞純舉重拿金牌為例，請同學討論陰柔或陽剛是專屬於某一種性別特質嗎？ 3.統整：每個人的性別特質都有所不同，不該因生理、心理、社會及文化上的性別因素而受到限制。不論是面對男生、女生、跨性別，我們都能自愛而後愛人，讓每 一個學生學習人與人之間互相尊重的道理，並且使個人潛能得到充分發展，進而能欣賞他人的表現。 4.歸納：教師說明跳出性	觀察：是否能認真聆聽。	**【性別平等教育】** 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 **【生涯規劃教育】** 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	

						別框架的方法：省思自己原有的偏見、不要男女二分法。			
第十三週	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1.讓學生思辨性 別刻板印象的內涵。 2.讓學生熟悉打破科板印象框架的技能。 3.讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。	**一、批判性思考技能練習** 1.說明：教師說明以「你的膽子好小，看到蟑螂就嚇成那樣，一點都不像男生」為例，運用批判性思考技能進行重建。 2.實作：請學生找出生活中性別刻板印象的例子，並以批判性思考的生活技能進行演練。 3.統整：時代改變，我們應該打破性別刻板印象，不該因此被束縛。 **二、破除性別刻板印象** 1.說明：教師引導學生要破除現今社會的性別刻板印象，需要大家共同努力。 2.思考：請學生看完左邊三則對話，想一想是否認同人物的想法，試著發表自己的想法。 3.引導：教師說明我們必須打破性別刻板印象、尊重不同性別特質，才能進一步消除歧視，創造友善環境，讓我們從自己做起，再去影響家人朋友。 **三、看重自己尊重他人** 1.說明：每個人都是獨一無二的，我們必須學習看重自己，進而尊重別人。 2.實作：根據課文的引導，寫下我如何看重自己？我們需要尊重哪些差	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實針對活動內容做填寫。	**【性別平等教育】** 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	

		敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。				異？我會如何 實踐尊重？並於課堂中公開表明自己的立場，和全班分享自己寫下的內容。 3.統整：葉永鋕的例子凸顯出當年對性別特質不同的歧視，我們藉由剛剛的公開倡議活動，更讓大家了解每個人都應該尊重他人性別特質，也說出願意這麼做的決心。			
第十四週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂（第二次段考）	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3.消費時，會確認食品標示。	**一、食物的旅行** 1.說明：食物從產地到餐桌，每一個環節都可能導致食安問題，消費者都應該了解。 2.提問：食物的生產到販售，最後進入消費者嘴裡，這一路食物的旅行，你認為可能遭遇那些問題？有那些環節可能造成食物不安全或被汙染呢？ 3.討論：學生自由討論或發表自己想法。 4.統整：「食物從產地到餐桌」除了美味的考量，更要注意安全，每個人都應該清楚 知道自己吃進去的是什麼，懂得選擇安全美食。現在外食機會太多，所以要避 免少吃農藥殘留過的食物，就變得很重要。多吃在地食物，不只是要減少食物里程，更重要的是減少對外國的依賴。依賴愈多，一旦國外發生天災，我們的食物價格，馬上跟著變動。在地	1.問答：能說出食物製作流程中各階段可能出現的食安問題以及如何把關。 2.觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。 3.實作：是否懂得食材清洗技巧。	**【環境教育】** 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	

		與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				食材，也許長相不俊俏，顏色暗淡，賣相很抱歉，但相對上安全許多。 **二、源頭如何把關—認識食品安全標章** 1.提問：購物時，你或家人都如何選購安全的農產品呢？ 2.統整：購買農產品時盡可能選擇有「有機農產品」標章及「產銷履歷」標章的農產品，才符合安全衛生。 **三、農藥殘留量比一比** 1.提問：你們知道那些蔬果的農藥殘留量較高嗎？（教師可利用蔬果圖卡讓學生比一比或搶答） 2.說明：結果期使用套袋的蔬果、表面不含蠟的蔬果、表面光滑的蔬果、生長在地面下的蔬果，皆較不易附著農藥。教師向同學說明安全採收期的定義。 **四、蔬果食前處理技巧** 1.發表：請同學分享平時如何清洗蔬果。 2.提問：雖然已經挑到農藥少且是當季的蔬果，如果可以熟悉清洗的技巧，更會降低農 藥殘留量。 3.統整：蔬果清洗技巧三原則：先浸泡、後沖洗、再切除，清洗蔬果不需要使用清潔劑，最好的方法是用大量的清水沖洗，包心菜類要撥成單片後沖			

						洗、葉菜類切除根後沖洗、可以去皮的蔬果就削皮、不能削皮的蔬果就以軟毛刷洗、果蒂凹陷者也要用軟毛刷洗。			
第十五週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3.消費時，會確認食品標示。	**一、選購當季、當地蔬果** 1.活動：教師請學生發表自己最喜歡吃的蔬果，並請同學依照圖表找一找此蔬果在甚麼 季節是當季？ 2.說明：選購當季、當地蔬果，不僅環保且安全，網路上都能查詢到當季蔬果有哪些，也有相關免費APP可下載，如「當令蔬果生鮮」，主要功能為查詢臺灣當季蔬菜、水果和漁產肉類花卉價格資訊。 3.統整：在適合的季節裡栽種的蔬菜，即適時適地種植，蔬菜往往可以生長良好，比較不會有病蟲害的問題，自然無需用藥，加上產量多，價格自然便宜，大家不僅可以省荷包，也可以吃得比較安心。 **二、加工食品如何把關** 1.提問：詢問學生是否知道為什麼需要食品加工？冬天白菜、蘿蔔過剩，農民們會如何處理？ 2.說明：當食材產量較大時，希望可以保存到其他季節也可以吃到，就需要進行食品加工，食品加工是為了延長食品壽命、抑制食品品質的劣化，而將	1.觀察：是否能認真聆聽。2.實作：是否懂得食材清洗技巧。 3.觀察：對於食品添加物之了解。	**【環境教育】** 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	

		會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等的製品。 3.提問：請學生思考食品加工有那些好處？ 4.發表：學生自由發表。 5.說明：教師說明市面上常見的食品加工方法為低溫冷凍法、高溫殺菌法、低溫殺菌 法、乾燥法、醃漬法、發酵法、放射線等。			
第十六週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3.消費時，會確認食品標示。	**一、食品添加物** 1.說明：利用生活事件簿請學生思考下列問題： (1)泡麵為何要加入抗氧化劑？ (2)魚丸、豆皮等火鍋料顏色很白，可能放了殺菌劑嗎？ (3)市面的糖果添加色素的目的為何？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 3.歸納：人類對飲食的要求，愈來愈注重食品的 色香味和營養成分，甚至儘量要求食物必須保鮮和保持原味，所以，使用食品添加物的機會愈來愈多。 4.講解：任何食物不論是否為天然或加工食品，只要過量就會危害健康，即便是鹽巴，短時間內大量食用仍有致命的危險。因此每種化學物質（如食品添加物等）都有其「安全劑量」，也就是在肝、腎正	1.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	**【環境教育】** 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	

		與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				常功能範圍內，可以被身體代謝排除，不會對人體造成傷害的，消費者當然可以安心食用。 **二、食品添加物停看聽** 請學生利用 A、B 兩種醬油進行分析，分析天然成分及添加物，並小組討論優缺點，最後比較優缺點後做出選擇。演練做決定的生活技能。			
第十七週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3.消費時，會確認食品標示。	**一、消費者如何把關** 1.說明：教師引導學生思考當一個消費者該如何把關。讓學生分組討論選定一種想購買的食品，並以幾個提問進行討論。 2.提問：為什麼要購買此食品，是需要還是想要？了解此食品是否對健康有影響？此食品的價格是否合理？此食品是否符合環保精神？是否決定購買？為什麼？ 3.分享與發表：各組將討論結果分享並發表。 **二、食品標示** 1.實作：請學生事先從家裡帶一樣包裝食品來，並於課堂上檢視此包裝食品上是否清楚 印明食品標	1.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	**【環境教育】** 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	

		與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				示。 2.說明：教師引導學生進行此活動，也可讓學生彼此交換檢視討論，之後再挑選幾項食品作為範例講解。 3.總結：除了要選購有食品標示的食品外，也能透過政府的食品履歷平臺，查詢與食品相關的所有資訊。			
第十八週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3.消費時，會確認食品標示。	**健康生活行動家——健康料理達人** 1.說明：教師利用全班要煮火鍋的題材，引導同學平日都會選擇哪些食材。 2.提問：選擇火鍋食材除了是自己喜歡吃的因素之外，更要考慮到食材安全的問題，以下老師列出了許多火鍋食材，請各組依照所分配的任務選出適合符合的食材。 小光採買肉類（美國牛肉	1.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	**【環境教育】** 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討	

		善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			片與台灣雞肉片） 小莉採買豆腐（有食品標示的豆腐與市場散裝傳統豆腐） 小志採買火鍋料（有 CAS 的杏鮑菇與散裝火鍋料） 小美採買蔬菜類（市場高麗菜與超市有機包心菜） 以上四種任務並沒有依訂的標準答案，可以讓學生選擇後再發表看法。 3.教師總結：我們都希望可以吃到新鮮農藥少的食材，可以總和本章節所教導的清洗方法與料理方式，讓我們活得更健康。		其生態足跡、水足跡及碳足跡。	
第十九週	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估	1.省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2.自我監督	**一、晚餐吃什麼？** 1.提問：放學後小華肚子好餓，他和同學一起吃晚餐，晚餐吃了四樣食物，請同學勾選課本下頁的問題？	1.觀察：學生發表意見的參與度。 2.實作：能依自己的情況認真填寫	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要	

		析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。	三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3.持續地執行減少食品中毒風險的行動。	2.發表：學生自由發表意見。 3.講解：教師提醒同學健康外食的選擇技巧是以「均衡營養」為優先原則，但實際上我們在選購外食時，還可以參考每日飲食指南，確認吃進的食物份量夠不夠。 **二、均衡飲食** 1.提問：雖然國小階段就已經學過了每日飲食指南，但是老師希望各位同學可以將飲食指南實際運用於生活中，因此我們再複習一次六大類食物，教師以搶答方式讓學生複習。 (1)每日需要 2.5～5 碗，是主食類的是（全穀雜糧類）。 (2)我們每天需要乳品類（1.5～2 杯） (3)每天需要至少 2000cc 的（水） (4)蔬菜類每天需要（3～6 份） (5)水果類每天需要（2～5 份） (6)每天需要油脂 4～7 茶匙與堅果種子類一份 2.提問：了解了每日所需分量後，讓我們來學習各種食物的份量是多少。 3.解說：全穀雜糧類 1 碗＝1 碗米飯＝2 碗熟麵條＝全麥饅頭 1 又 1/3 個＝全麥吐司 2 片蔬菜類一份＝	活動。	性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。	

						可食部分 100g **三、六大類食物** 1.解說：油脂 1 茶匙＝各式實用油 1 茶匙＝沙拉醬 2 茶匙 ● 堅果種子類一份＝杏仁果、核桃仁 7g=開心果、南瓜子、葵瓜子、芝麻、腰果 10g＝花生仁 13g ● 乳品類 1 杯＝乳酪(起司)2 片 45g＝鮮奶、保久乳、優酪乳 1 杯 240ml＝優格 210g＝全脂奶粉 4 湯匙 30g、低脂奶粉 3 湯匙 25g、低脂奶粉 2.5 湯匙 20g ● 水果類 1 份＝大香蕉半根＝榴槤 45g ● 豆魚肉蛋類 1 份＝無糖豆漿 1 杯＝雞蛋 1 個＝魚 35g＝蝦仁 50g＝去皮雞肉 30g＝鴨肉、羊肉、牛腱 35g＝傳統豆腐 80g＝嫩豆腐 140g＝小方豆干 40g＝牡蠣 65g ● 水果類 1 份＝大香蕉半根＝榴槤 45g ● 豆魚肉蛋類 1 份＝ 無糖豆漿 1 杯＝雞蛋 1 個＝魚 35g＝蝦仁 50g＝去皮雞肉 30g＝鴨肉、羊肉、牛腱 35g＝傳統豆腐 80g＝嫩豆腐 140g＝小方豆干 40g＝牡蠣 65g **四、一日菜單** 1.提問：雖然國小就已經學過每日飲食指南，但是			

						老師希望各位同學可以將飲食指南實際運用於生活中，我們現在以阿東、阿美的一日菜單來練習食物份量的換算。 2.總結：全面來看，阿美各項的份量都不足，可在午餐青菜量再增加，乳品類可以增加一片起司，肉蛋魚肉則可以補充豆漿；阿東除豆魚蛋肉類都不足。(此為學生自由發揮，教師不要設定標準答案) **五、健康飲食聲明書** 1.引導：同學已經藉由阿東的一日菜單學會了每日飲食份量的標準，希望同學可以均衡飲食打造一個健康的身體，請利用課本的健康飲食聲明書來反省自我的飲食習慣並進行改善，讓自己可以更健康。 2.發表：幾位同學發表自己的飲食聲明書。 3.總結：經常外食的人，通常比較不易達到均衡飲食的目標，所以運用訂定目標的生活技能，能幫助並提醒自己每天三餐都要符合均衡飲食的原則。			
第二十週	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品	1.省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2.自我監督三餐，進行環保愛地球	**一、健康外食技巧** 1.提問：詢問學生選擇外食種類的考量點是什麼？ 2.說明：現代人因為外食機會增加，在份量上不會控制、在營養上不太均衡，造成肥胖、高血壓等隱憂。	觀察：能說出外食技巧。	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解	

		略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	中毒預防處理方法。	的外食行動。 3.持續地執行減少食品中毒風險的行動。	3.教師說明外食健康小技巧：選擇健康天然的食物，少選加工食品、選擇有利健康的烹調方式，例如煮或蒸，選擇四低一高的新鮮食材與飲食方式。 **二、外食兼顧環保** 1.說明：外食往往會帶來很多垃圾，包含外帶的餐盒、塑膠袋、免洗餐具等，因此我們可以運用一些小技巧來減少環境的負擔。 2.提問：外食時，什麼方法可以減少垃圾量？ 3.分享：學生自由分享與發表。 4.歸納：教師歸納幾個環保外食的方法：不用一次性餐具、餐餐吃乾淨、選擇碳排放量少的食物。 **三、製作並發表健康外食指南** 1.說明：學習了健康外食技巧後，希望同學可以運用在實際生活中。 2.提問：請同學分組，以學校周邊的餐飲店，搭配出三種較健康的套餐，要符合每日飲食指南。 3.實作：請學生搭配出套餐後，實際品嚐一次並將菜色拍照，讓學生小組發表。 **四、鼓勵與建議** 教師給予發表同學鼓勵與建議，可以將各班各組所發表之套餐菜色收集成		人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。	

						冊，向全校同學發表。			
第二十一週	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康（第三次段考）	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。	1.省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2.自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3.持續地執行減少食品中毒風險的行動。	**一、食品中毒** 1.提問：詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食物中毒發生的經驗。 2 發表：學生踴躍發表意見。 3.說明：食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食物入口的安全。平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食物中毒的情況。 **二、食品中毒的原因與症狀** 1.說明：教師介紹食品中毒的原因： (1)細菌性食品中毒 (2)病毒性食品中毒 (3)化學性食品中毒 (4)天然毒性食品中毒 2.講解：食物中毒時，因為身體的自我保護反應，會把入口的食物先以「上吐」的方式排除，吐不出來的部份食物，會經過腸胃到達下方，到了這裡才會出現「下瀉」的情形。而急性食物中毒時，因為身體的反應激烈，所以上吐下瀉經常很快的先後出現。有些慢性食物中毒，除了緩和的上吐或下瀉外，也會合併出現皮膚的反應，就像過敏一樣。因食品中毒原因很多，所以症狀也會有所差異。 **三、食品中毒的處理流程**	觀察：對於食品中毒之了解。	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。	

		能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				1.提問：詢問學生是否知道如何處理食物中毒事件？ 發表：學生踴躍發表意見。 2.講解：當發生食物中毒事件時，必須儘快送醫急救，且保留剩餘食物或患者的嘔吐或排泄物，同時醫院應在 24 小時內通知衛生單位。 **四、預防食物中毒大補帖** 1.提問：預防食物中毒，需注意哪些衛生工作？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 3.說明：教師說明預防食物中毒的方法為防止細菌繁殖、預防細菌汙染食物、殺死細菌。 4.統整：預防食物中毒的方式，都非常容易做到，但必須長期落實於生活中，才能澈底預防食物中毒的發生。 5.提醒：不僅在家要注意食物中毒的預防，在外用餐時也要慎選餐館，以免食物中毒的事件發生。 **五、健康生活行動家** 1.提問：請同學閱讀課本中的新聞案例，並且從醫生和小美的對話中找出食物中毒的原因。 從對話當中我們可以了解在採買上出了什麼問題？ (1)購買路邊攤的散裝海鮮-有可能			

						(2)購買大賣場的即期肉品-有可能 (3)其他 從對話當中我們可以了解在料理上出了什麼問題？ (1)烤肉前沒有洗手-衛生習慣不好 (2)雞腿沒有烤熟-烤好的食材還有血水 (3)直接用手接觸食材-應該用餐具進食 (4)其他 2.總結：食材從採買到入口，每一個環節都很重要，一定要慎重注意衛生問題，才不會有食物中毒發生。			

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免填）
			學習表現	學習內容					
第一週	第一篇健康照護 第一章寵eye百分百	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	1.覺察自己視力健康情形。 2.認識眼球構造及常見視力問題。 3.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	**一、引起動機** 請同學看看小瀚的例子，想想自己有沒有一樣的狀況，接到視力檢查報告的第一個想法是什麼？ **二、眼睛的構造** 1.講解：眼睛是我們的靈魂之窗，在日常生活中，主要也是靠視覺來獲取周遭環境的訊息，所以一定要好好愛惜眼睛之健康。	觀察 發表 實作	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

		放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。			2.說明：教師介紹眼球的各種構造以及其作用。 **三、視覺的產生** 1.提問：詢問學生是否知道「視覺」是如何產生的？ 2.發表：學生自由發表意見。 3.說明：視覺的產生是由於物體表面反射的光線，透過角膜、水樣液、瞳孔、水晶體以及玻璃體的折射，最後在視網膜上形成物體的成像，再經由視神經將影像傳至大腦的視區，進而產生影像。			
第二週	第一篇健康照護 第一章寵eye百分百	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	1.覺察自己視力健康情形。 2.認識眼球構造及常見視力問題。 3.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	**一、活動「我有眼睛困擾嗎？」** 1.實作：請學生回想自己在過去的生活中，是否有課本上所述之不良的生活習慣並發表。 2.說明：眼睛是我們的靈魂之窗，我國近年來國中生的視力問題越來越嚴重，如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。 **二、常見的眼睛問題**	觀察 發表 實作	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

		健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。			（一） 1.提問：請學生說說看常見的眼睛問題？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 3.講解：眼睛常見的問題有下列幾項： 4.近視：眼球的前後徑過長，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之前即是所謂的近視。			
第三週	第一篇健康照護 第一章寵eye百分百	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	1.覺察自己視力健康情形。 2.認識眼球構造及常見視力問題。 3.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	**一、常見的眼睛問題** （二） 1.遠視：眼球的前後徑過短，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之後即是所謂的遠視。 2.散光：角膜不平滑或表面彎曲度不規則所造成，使得折射的光線不能聚焦成一點，而散成好幾個影像。 3.乾眼症：淚液分泌量不足或過度揮發，導致角膜敏感度增加，會出現乾	觀察 發表 實作	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

		理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。			澀、刺痛感、異物感等症狀，此時應儘速就醫。 **二、珍惜所eye視界無礙** 1.請同學思考減緩視力惡化或是維持良好視力的方法？在課本上寫下三點並與同學討論分享。 2.請同學勾選護眼習慣檢核表，教師鼓勵同學可以儘量達成每一個項目，改變惡化的視力或許沒有立即性的效果，但只要持之以恆，就可以減緩視力惡化，請同學一定要堅持。			
第四週	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	1.覺察自己牙齒健康情形。 2.認識牙齒構造及口腔健康問題。 3.精熟潔牙方法。 4.實踐照護牙齒好習慣。	**一、牙齒經驗分享** 說明：請同學分享牙齒對冷熱酸的反應，牙痛以及看牙醫的經驗。 **二、牙齒的構造** 1.提問：同學知道自己現在有幾顆牙齒嗎？回想一下大概幾歲開始密集的換牙？ 2.說明：二至三歲時，有二十顆乳牙。到了六歲後，恆牙開始長出來，乳牙漸漸脫落，到十二歲之後會長到28～32顆恆齒，教師利用課本第15頁牙齒的構造來講解。	觀察	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

		情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			(1)外觀上來分有牙冠、牙頸、牙根。 (2)從構造上來分有琺瑯質、象牙質、牙髓腔。 **三、常見的口腔問題** 1.齲齒： 提問：詢問學生是否有蛀牙的情形？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：細菌會利用殘留在牙齒表面的食物殘渣作為營養，不斷繁殖生長，形成稱為牙菌斑的黏稠物質，牙菌斑與甜食混合會產生酸性物質，繼續破壞琺瑯質，逐層往內，形成齲齒。 2.牙周病： 提問：有時看牙醫是為了清除牙結石，也就是俗稱的「洗牙」，同學知道牙結石是如何形成的嗎？ 發表：學生自由發表意見 說明：教師解釋牙周病的形成及影響。 3.咬合不正：提問：因為牙齒排列不整或是戽斗會有哪些困擾呢？ 說明：教師講解咬合不正會帶來的問題及處理方法。 發表：學生自由發表意見。			
第五週	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策	1.覺察自己牙齒健康情形。 2.認識牙齒	**一、口腔清潔的重要** 1.提問：詢問學生是否有檢查過自己的牙齒？ 2.發表：學生自由發表意	觀察 實作	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，	

		自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	構造及口腔健康問題。 3.精熟潔牙方法。 4.實踐照護牙齒好習慣。	見 3.說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。 **二、牙線的使用** 操作：教師介紹牙線的使用方式，並請同學一起操作。 **三、牙間刷介紹** 教師介紹牙間刷的使用方式，並請同學一起操作。 **四、牙齒照護一起來** 1.提問：詢問學生是否有一些保護牙齒的生活習慣，例如定期檢查、好的潔牙習慣或均衡飲食？ 2.發表：學生自由發表意見。 3.說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。 **五、檢視我的護齒習慣** 說明：反省完牙齒照護習慣後，找出一項為達成的習慣做改善，並且簽訂契約書，確實執行改善計畫，練習生活技能中的問題解決技巧。		規劃個人生活目標。	
第六週	第一篇健康照護 第三章護膚保衛戰	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2.熟練洗臉、防晒方法。	**一、皮膚問題好困擾** 1.提問：詢問學生有遇到漫畫中提到的皮膚問題嗎？ 2.發表：學生自由發表生活經驗。	觀察	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

		潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		3.實踐照護皮膚好習慣。	3.說明：教師解釋皮膚的構造及功能。 **二、介紹皮膚構造** 說明：皮膚由外而內分為表皮、真皮、皮下組織，有保護、防水、排泄、調節溫度、感覺等功能。 1.保護作用：可以防止病菌侵入。所以當皮膚有傷口時，須加以清潔並將傷口覆蓋。 2.防水特性：皮膚除了可以防止體內水分過度流失，游泳或洗澡時，還可以防止過多水分的滲入。 3.排泄功能：汗液中含有水、鹽及尿素等廢物，經由汗液排除。 4.調節體溫：汗腺分泌汗液，可協助身體散熱。 5.感覺作用：皮膚可以接受外界壓力、溫度、痛苦等刺激，並將刺激傳達至大腦，以利身體做出相對應的反應。 **三、介紹常見皮膚問題** 提問：詢問學生有遇到青春痘的問題嗎？ 發表：學生自由發表生活經驗。 說明：教師解釋青春痘的成因及處理方式。 **四、檢視是否做到皮膚照護工作** 提問：請同學根據課本上的選項選出自己有做到的皮膚照護。 發表：請同學分享自己的			

						皮膚照護方法。 **五、介紹正確洗臉方式** 提問：請同學分享平常的洗臉方式？ 發表：請一到二位同學出來操作洗臉。 說明：教師介紹正確洗臉方式和先前出來操作同學的方式做對照，並說明差異性。 **六、為什麼流汗會臭？** 提問：同學是否容易流汗呢？流汗的汗臭味有時是影響人際關係的原因喔！ 發表：請同學分享汗臭味造成的困擾。 說明：教師解釋汗臭味的成因和處理方式。 **七、皮膚防晒** 提問：請有晒傷經驗的同學分享晒傷的經驗以及晒後的處理方式？ 說明：我們的身體需要陽光將維生素D前驅物轉變成維生素D，進而幫助鈣質的增生，但是陽光中有紫外線，皮膚吸收太多紫外線會造成晒傷，適度的晒太陽是好的，但是要掌握好不要晒傷。			
第七週	第一篇健康照護 第四章聽力保健（第一次段考）	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.認識耳朵構造及常見耳朵問題。 2.實踐照護耳朵好習慣。	**一、引起動機** 1.提問：請問同學平日有聽音樂習慣嗎？ 2.發表：請舉手的同學分享聽音樂的方式，例如使用耳機與否，音量大約都調到多少，每天都聽音樂嗎？	觀察	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

		創新求變的能力。	管理的行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，並反省修正。			說明：耳朵是我們接收外界訊息的重要器官之一，如果沒有了覺，我們對訊息的接收就會有問題，也無法察覺危險，我們應該要好好保護耳朵。 **二、認識耳朵構造** 說明：教師依序由外到內介紹耳朵的構造。 **三、認識耳朵問題** 1.提問：同學有沒有掏過耳垢的經驗呢？你的耳垢是油性還是乾性的呢？有沒有因為耳垢太多而聽不清楚別人說話的經驗呢？ 2.發表：請有經驗的同學發表。 3.說明：其實耳朵的問題不是只有耳垢太多，還有許多疾病，讓我們一起來了解，教師依序介紹耳朵疾病。 **四、護耳好方法** 提問：了解了耳朵常見的疾病，我們要怎樣預防呢？ 說明：其實耳朵疾病的預防就是兩大向度，一是避免處於過大音量環境，二是避免耳朵受到感染。了解了之後請同學使用「護耳好習慣檢視表」檢視自己的用耳習慣。 **五、健康生活行動家** 提問：請同學覺察自己是否有以下的健康問題？ 發表：請學生說出一項最不健康的項目。			

						說明：同學要學著問題解決的方法，找出自己的健康問題，運用生活技能，才能有效的改善健康狀況。 練習問題解決的步驟： 1.確認問題所在。 2.分析問題形成的原因。 3.列出解決方案，分析助力與阻力。 4.執行可行的方法。 5.評價再檢討。			
第八週	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2.熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3.自我監督並持續執行解壓技能。	**一、青少年的煩心事** 提問：看完課文中五個同學的煩心事，試著想想在自己的生活中，是否曾遭遇類似的事件呢？這些事件會不會造成自己的壓力？ 分享：學生自由發表意見。 說明：教師統整學生的意見，並引導學生了解自己的壓力來源。 **二、了解自己的壓力源** 提問：你認為學生最常面臨的壓力源是什麼？ 發表：學生自由發表意見。 解說：教師說明青少年常見的壓力來源種類，包括家庭不睦、課業繁重、不良的人際關係、生活環境改變、同學間的比較，並引導學生想一想自己目前生活中最大的壓力來源是什麼。 **三、壓力反應**	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

						說明：生活中當我們發現現實與理想有差距，又無法解決時，就會產生壓力，而壓力出現時會伴隨著各種不同壓力反應，包括生理反應、心理反應、行為反應。 提問：你覺得哪些壓力反應對自己是好的？哪些是不好的？ 發表：學生自由發表。 統整：請學生思考看看在什麼情況下，自己曾經出現這些壓力反應？當出現這些壓力反應時，就該正視自己的壓力問題，尋求抒解壓力的方法。 **四、適度壓力讓表現更好** 說明：先前已介紹過大的壓力會造成生理、心理、行為反應，甚至嚴重時會有疾病，在了解自己最近的壓力來源之後，我們更要了解壓力可能對我們帶來的整體性影響。 發表：請同學分享成長經驗中因為壓力而更進步的經驗。例如：參加比賽，很緊張很有壓力，但是努力準備，因而吸取比賽經驗或是得獎。 講解：教師引導同學思考，適當的壓力其實可以是幫助我們成長的助力，讓我們突破自己，激發潛能，才能成為更好的自己。而過度的壓力卻有可能帶來失敗，因此我們更			

						要學習適度的抒解或處理壓力。			
第九週	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2.熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3.自我監督並持續執行解壓技能。	**一、當壓力來敲門** 提問：生活中一定會有壓力，你都用哪種方式處理呢？請學生分組討論認為最有效的抒壓方式。 發表：各組推派一位同學上台發表該組所討論出的抒壓方式。 說明：其實每個人處理壓力的方式都不同，沒有所謂對錯，只要找到適合自己的方式就是好方式。 **二、解壓步驟** 引導：每個人都想成為抗壓高手，平時就要做練習，並利用小瀚的例子學習運用生活技能來處理壓力。 說明：壓力處理有四個步驟：面對壓力、接受壓力、處理壓力、放下壓力。 1.「面對壓力」：先勾選自己面對壓力時會怎麼做，老師提醒學生面對壓力時絕不可以利用菸、酒、藥物來麻醉自己，唯有正視自己的壓力問題，才有辦法主動解決，迎刃而解。 2.「接受壓力」：必須接受壓力的存在，自己才能去調適身體對於壓力的反應。 3.「處理壓力」：介紹幾種調適壓力的方式，如做	觀察 發表 實作	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

						好時間管理、找出適合自己的抒壓方式、尋求支援等。 4.「放下壓力」：若短時間無法找到解決問題的方法，也可學習放鬆，調整心情與步調，等有能力解決時再來處理。 實作：請學生運用上述的壓力處理步驟，以課本上小瀚的案例來進行練習，讓自己更懂得處理壓力。			
第十週	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.能夠辨識異常行為。 2.尋求預防異常行為發生的策略。	**一、情緒是什麼** 提問：當發生課本上的四個事件時，你會有什麼情緒反應？ 分享：學生自由分享。 說明：我們的情緒會隨生活情境的不同而有所變化，情緒其實是我們的保護機制，可以讓我們應變生活中的各種情境。 **二、情緒萬花筒** 引導：情緒分為正面情緒和負面情緒，面對不同的情況，我們有時會出現正面情緒讓自己充滿動力，有時會出現負面情緒來應付外來的危機。 提問：想想看你什麼情況下會出現正面情緒，什麼情況下會出現負面情緒？ 說明：雖然負面情緒能幫助我們生存，讓我們遭遇危險時能快速作出反應，但若是長期處於負面情緒，則可能對身體造成危害，嚴重甚至影響生活。	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

						三、情緒來了怎麼辦 實作：利用小育和阿芳吵架的例子，來思考如果你是阿芳，你會怎麼做？ 分享：老師可找幾位同學分享自己的作法。 講解：當負面情緒出現時的處理方法，包括遠離現場、保持冷靜、找出宣洩情緒的方法。 總結：當衝突發生時，未必有絕對的對錯，若是兩人一直陷入負面情緒中，問題將無法獲得解決，因此必須學習處理好情緒，才能解開誤會。 **四、做情緒的主人——自我調適技能** 實作：利用小育和阿芳的例子，學習運用自我調適技能來處理負面情緒。 討論：讓學生互相討論演練自我調適技能，並找一至二位同學上台分享。 總結：學習情緒調適並非要壓抑負面情緒，而是當負面情緒出現時，我們懂得如何去面對與處理。 **五、什麼是異常行為** 1.提問：詢問學生是否曾因情緒問題的困擾而產生異常行為？ 2.發表：學生根據經驗回答。 3.說明：教師說明一般常見的異常行為有下列幾項： (1)認知異常			

						(2)情緒的異常3外顯行為的異常 4.說明：教師說明異常行為發生的原因，並提醒同學如發現自己出現異常行為，應立即尋求協助或就醫，因為絕大多數的異常行為，都是可以被治癒的。 **六、攻擊行為** 1.引導：教師引導學生思考小健為什麼會攻擊小軒，並說明往往是因為小健對情緒與衝動的控制能力出現障礙，而出現暴力及脫序的行為。 2.說明：教師說明若發現同學出現「攻擊行為」時，該怎麼處理：先找出造成情緒失控的原因，並加以處理、找信任的師長或家人共同解決自己的情緒問題、尋找專業人員給予協助與治療。 **七、強迫症** 1.引導：教師引導學生思考美美為什麼會出現嚴重飲食失調的情形。 2.提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似美美的強迫行為？ 3.發表：學生自由回答說明：厭食症和暴食症都是屬於強迫症的一種，所謂的強迫症就是因過度恐慌而產生不合理的行為，或擔心發生不好的事件，而不斷重複一些無法控制的			

						行為，如怕髒不停洗手、怕胖而不吃東西。 **八、焦慮症** 1.引導：教師引導學生思考阿娟為什麼會出現遇到考試就嚴重焦慮的情形。			
第十一週	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.能夠辨識異常行為。 2.尋求預防異常行為發生的策略。	**一、憂鬱症** 1.引導：教師引導學生思考小妮為什麼會出現這樣的症狀？ 2.提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似小妮的憂鬱情緒？ 3.發表：學生自由回答。 4.說明：教師介紹憂鬱症的定義、九大症狀及治療方法。 **二、走出藍色情緒風暴** 引導：若發現自己或親友出現以上所學的異常行為時，可以運用以下策略給予協助： 1.幫自己整理情緒 2.學習調適壓力 3.及早發現及早治療 4.尋求專業協助 說明：異常行為和其他疾病一樣，只要積極治療就能恢復正常生活，因此若發現自己或身邊親友出現異常行為，一定要主動尋求專業協助與就醫，面對問題才能獲得有效的治療與處理。	觀察 實作	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十二週	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預	1.評估自己的心理健康狀態。 2.熟練正向	**一、誰的心理狀態較趨於健康** 1.提問：請同學先閱讀小育和阿康的案例，想一	觀察 發表	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧	

		做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	衝擊與風險。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	防方法。	思考技能。 3.持續執行促進心理健康的方法。	想，你覺得誰的心理狀態較趨於健康？ 2.發表：學生自由分享。 3.歸納：很明顯的可以看出阿康較積極樂觀，生活上的適應也比較良好，所以心理處於較健康的狀態。若你也希望像阿康一樣，這章節教你幾個促進心理健康的好方法。 **二、心情溫度計** 實作：請學生利用「簡式健康量表」檢視自己目前的心理健康狀態。 說明：教師引導學生檢視自己的心理狀態後，介紹促進心理健康的方法。 **三、保持規律作息** 提問：如果你每天睡不飽，你的心情會好嗎？ 發表：學生自由分享。 說明：規律的生活作息，能讓生理機能維持最佳狀態，生理健康也會影響心理健康。 **四、均衡飲食** 1.提問：你認為飲食會影響心理健康嗎？ 2.發表：學生自由分享。 3.說明：據調查發現部分營養素會讓人有好心情，包含色胺酸、酪胺酸、維生素B群、C、鈣、鎂等。深海魚、香蕉、全穀類、堅果類、深綠蔬菜、南瓜、葡萄柚、紅豆、牛奶、蛋等，都是會讓人有好情緒又快樂的食物。		人際關係。	

						五、建立規律運動習慣 1.提問：你平時最常做的運動是什麼？有每天運動嗎？ 2.發表：學生自由分享。 3.說明：衛生福利部建議一般人應從學校初期就養成固定運動的習慣，並力行到終身；每個人能夠從事中等強度的運動（如：快走、騎單車、做家事、健身操、太極、社交舞、桌球等），每天至少30分鐘，每週宜有5～7天，對於不能勝任上述建議者，可以選擇較低強度的運動，並縮短時間，因為這樣還是會比多處在靜態活動的生活型態來得好。運動可以刺激腦內分泌多種物質讓人覺得更愉快，更放鬆，你會看起來更有精神，更有吸引力，同時也可以緩和鬱卒或是緊張焦慮的心情。			
第十三週	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲（第二次段考）	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.評估自己的心理健康狀態。 2.熟練正向思考技能。 3.持續執行促進心理健康的方法。	**一、學習正向思考** 說明：正向思考是幫助個人找到內在的正能量，這樣的能量，隨時可以面對困難、對抗挫折、掌控逆境，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。 **二、正向思考演練** 實作：請學生以小琳的案例作為範例，試著運用正向思考ABCDE原則，來處理	觀察 發表 實作	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			自己遇到的挫折或危機。 分享：找幾位自願的同學進行分享。 **三、幫助別人** 提問：你贊同「助人為快樂之本」嗎？說說你的想法。 發表：學生自由分享。 說明：當我們幫助別人時，我們會感到快樂與滿足。我們能幫助別人表示我們的能力比人強、資源比人多，這使我們產生隱性的優越感。人喜歡被肯定，它更會使大腦分泌多巴胺，有快樂的感覺。 **四、身心鬆弛練習** 說明：冥想、靜坐、肌肉放鬆法、深呼吸等，都能使情緒穩定下來，讓自己有放鬆的感覺。 實作：教師示範後，讓學生試著進行冥想、肌肉放鬆、深呼吸等演練。 **五、健康生活行動家** 說明：想要快樂，就得從平時養成好習慣，這些習慣都無法一蹴可幾，必須持續下去，才能擁有良好的心理健康狀態。 實作：請學生回想一週內自己是否做到表格中這些增進心理健康的項目，進行勾選，並寫下自己做的最好的項目、有待改進的項目，及改善策略。			
第十四週	第三篇醫療新世代	健體-J-A1 具備	1a-IV-4 理解促進健康	Bb-IV-1 正確購買與使	1.具體辨識藥物的種	**一、引起動機：常見錯誤用藥**	觀察 實作	**【家庭教育】**	

	第一章用藥安全	體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	類。 2.了解正確用藥的行動。 3.能夠尋求用藥資源與諮詢。	1.引導：請學生回想以前用藥的經驗，選出漫畫中小瀚的選擇。 2.發表：請同學上臺發表選擇的項目以及解釋如此選擇的原因。 3.統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式立即修正。 **二、常見用藥迷思（一）** 1.說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下： (1)吃藥，有病治病沒病補身？ 藥品的使用目的，可以包括診斷疾病、治療疾病或是預防疾病。即使是以預防為目的，也會有特定的對象，例如高危險群病人。因此，沒有一個藥品既可以用來治療特定疾病，又可以讓沒有這些病症的健康人安全無虞的補身。而缺乏專業醫師的監測，沒有恰當的適應症而使用特定藥品，尤其是健康沒病的身體，不但不會有期待的補身作用，反而可能只得到不良反應或是負面作用。 (2)藥品會傷胃，最好合併胃藥吃？ 胃藥是用來減輕症狀，如中和胃酸的制酸劑，而不是預防藥物產生的胃痛。		家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

						絕大多數的藥品不會傷胃，除了消炎止痛藥、鐵劑、抗生素（紅黴素、四環黴素）這3類藥品對部分體質的確會刺激胃黏膜，但也不能任意搭配胃藥服用。有些藥品與胃藥一起服用會減輕藥物的效用，因此民眾過於依賴胃藥，反倒忽略它也是一種藥品，使用不當會產生副作用。 **三、常見用藥迷思（二）** 說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下： (3)病症消失了就可以不吃藥？ 感冒用藥大多屬於「症狀控制」藥，只要症狀消失，就可以停藥。但有開立抗生素的治療藥物就不能擅自停藥，輕則復發，重則產生抗藥性，所以有任何服藥的疑問一定要跟醫師或藥師做進一步的確認，才是正確之道。 (4)介紹「好藥」給好朋友？ 同樣的病症會因為每位病人的器官功能、疾病狀態、療效反應、體質、是否存在其他病症等而有不同的考量，因此藥效與給藥間隔各人可能不同，此外，治療過程中需注意的			

						事項，以及藥效與安全性的觀察指標，可能因人而，需要個別處理。所以，即使只是感冒藥，自己使用的藥品也不見得適用於親友身上。			
第十五週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.具體辨識藥物的種類。 2.了解正確用藥的行動。 3.能夠尋求用藥資源與諮詢。	**一、正確用藥五核心（一）** 正確用藥才能讓身體得到最大程度的改善，有五大核心能力 1.清楚表達自己的身體狀況。 **二、正確用藥五核心（二）** 2.看清楚藥品標示。 3.清楚用藥方法、時間及保存方式。 **三、正確用藥五核心（三）** 4.做身體的主人。（不聽、不信、不買、不吃、不推薦的「五不」原則） 5.與醫師、藥師做朋友。留意生活圈內的醫療資源，尋找家庭醫師、藥師作為顧問。	觀察 實作	**【家庭教育】** 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

		並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。							
第十六週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.具體辨識藥物的種類。 2.了解正確用藥的行動。 3.能夠尋求用藥資源與諮詢。	**一、藥害救濟** 提問：如果因為服用藥物導致傷殘或死亡，就要默默地吞下眼淚自認倒楣嗎？我們可以怎麼做呢？ 說明：如果使用藥物而導致殘疾或死亡，可以向藥害救濟基金會請求協助。 **二、健康生活行動家（一）** 提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例。 發表：請同學分組發表案例一二的討論結果。 說明：案例下方都有詳細的說明，讓同學發表完之後老師再說明。 **三、健康生活行動家（二）** 提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例，並以同學自己找的藥品廣告，練習一次。 發表：請同學分組發表案例三的討論結果。	觀察 發表 實作	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	

		並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。							
第十七週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.了解藥品選購與使用的迷思。 2.熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。 3.練習正確選購藥品的好決定。	**一、廣告辨真偽** 1.提問：平時在報章雜誌、社群網站或是媒體上，常會見到健康食品及藥品的廣告，有些廣告誇大其詞，或是以知名藝人代言為噱頭，同學要學會批判思考，辨別真偽。 2.討論：請同學分組討論課文上的長高藥廣告內容，提出覺得有問題的內容。與同學分享質疑的內容。 總結：反思質疑的內容是否正確，可以向專業人士（例如醫生）求證。 **二、批判性思考練習** 1.實作：請同學找一則藥品廣告，運用批判性思考技能，提出自己的質疑。 2.總結：同學們經過上一個活動的練習，已經知道誇大療效的健康食品及藥品廣告如何判別，若是家人或朋友推薦來路不明的藥物時，我們更要懂得拒絕，清楚的向對方表達不想使用的意願。	觀察 發表 實作	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	

		並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。							
第十八週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.體認全民健保與醫療制度的重要。 2.能夠妥善使用醫療服務與資源。	**一、引起動機** 1.提問：請問同學平常最常去哪裡就診？每一次就診大概付多少費用？實際上的花費真的只有一百五十元或兩百元嗎？多的錢從哪裡來支付？ 2.說明：全民健保其實就是保險的一種，每個家庭每個月都有繳納保險金，雖然我們一次看診只有繳掛號費和部分負擔等，其實是從健保的大水庫再支出，這樣就不用擔心生病沒錢看醫生。 **二、了解健保 健康有保** 1.提問：常有新聞事件說有些海外華僑平時沒有回臺灣，遇到重大疾病時卻會回臺灣就診，為什麼他們不在國外就診就好，一定要搭飛機回臺灣呢？ 2.發表：請同學自由發表意見 3.說明：臺灣因為有健保，全民都有繳納保費，遇到重大疾病時，可以不用自行負擔那麼多費用，也可以接受良好的醫療照護，這就是為什麼即使海外華僑已經長居海外了，仍然每個月都繳健保費的	觀察 實作	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	

		媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。				原因，就是為了重大疾病時可以回臺灣醫療。因為健保是符合「風險分擔」和「互助原則」。 **三、認識健保IC卡** 講解：教師介紹「健保IC卡」、「健康存摺」，並實際操作給同學看。			
第十九週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.體認全民健保與醫療制度的重要。 2.能夠妥善使用醫療服務與資源。	**一、善用健保好撇步（一）** 說明：臺灣健保制度非常珍貴，我們如果可以善用健保，不僅可以保障自己的權利，也可以讓其他人也享受到健保的方便，有幾個善用健保的小方法，讓老師一一來介紹1轉診保障重大病症者醫院等級分為醫學中心、區域醫院、地區醫院。 **二、善用健保好撇步（二）** 提問：圖表是現行健保制度中各層級醫院轉診及未轉診就醫所需支付的費用。 討論：請同學分組討論比較轉診及未轉診就醫費用的差別，並討論健保署為何要如此設計？希望達到怎樣的目的？ 發表：請同學上臺發表。	觀察 實作	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	

		善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。				總結：健保這樣設計，是希望大家可以善用生活環境週遭的醫療資源，避免醫療浪費。健保其實為我們提供了很多服務，請寫下你所享受到的健保好處。 2厝邊好醫生，顧我尚安心 同一地區健保特約診所5～10家組成「社區醫療群」，提供完整的醫療照護。 3善用社區藥局，小病自我照護說明：身體有自癒的能力，當有小感冒時，可以先選擇充分休息及補充水分，讓免疫力增強。 4慢性病人多利用慢性病連續處方箋 說明：臺灣的慢性病人越來越多，如果每個人每個禮拜都要到醫院拿藥，不僅交通、醫院資源都浪費，病人的時間也被浪費掉了，其實可以多利用慢性病處方箋在社區藥局拿藥，善用健保資源。 5把急診留給需要的人 提問：請同學先勾選你覺得哪些人應該先使用急診。 說明：急診是有生命危險的人優先處理的醫療前線，因為臺灣健保急診收費相較各國來說較為低廉，有些民眾就把急診當門診使用，反而占用醫療資源，影響急重症病患的			

						救治時間，我們應該落實醫療分級制，才能讓健保資源善用。 小結：臺灣健保的成果是大家繳納健保費共同建立起的，希望大家可以更珍惜，避免醫療浪費。			
第二十週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保（第三次段考）	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.體認全民健保與醫療制度的重要。 2.能夠妥善使用醫療服務與資源。	**一、生活技能：做決定** 提問：為了健保資源可以不被濫用，健保制度可以長長久久，當你生病時，你會選擇怎麼處理呢？讓我們用生活技能：做決定的步驟來試試看。 練習：請同學依照做決定的步驟來決定是否使用健保資源。 **二、珍惜醫療資源契約書** 教師帶領同學閱讀健保小故事，並且摘錄重點，引導學生思考健保的重要性，如果有一天臺灣沒有健保了，我們都將面臨經濟和健康的雙重威脅。詢問同學願意承諾珍惜醫療資源嗎？如果願意，除了自己簽名承諾外，回家向三位家人表達健保的重要性，邀請他們簽下契約書，一起為健保而努力。	觀察 實作	**【生命教育】** 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	

		與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。							