

110 學年度嘉義縣水上國民中學九年級第一學期健體領域 健康教育 科 教學計畫表 設計者：健體領域教師群

一、教材版本：翰林版國中健體 9 上教材

二、本領域每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

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	第一篇健康體位行家第1章身體意象	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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 關於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	<p>一、引起動機 引導：教師帶領學生閱讀 P6 圖中三人的對話，釐清以下論點</p> <p>1. 你很在意自己的身材嗎？為什麼？ 2. 你覺得自己體型是胖、瘦還是適中？ 3. 你是如何評判自己的體型呢？ <input type="checkbox"/>自己的看法 <input type="checkbox"/>家人影響 <input type="checkbox"/>媒體塑造 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>發表：教師徵詢願意回答以上問題的同學發表。 歸納：青少年對於體型的評判，可能受到同儕、家人、媒體、網路等資訊的影響，個人的體型價值觀就是身體意象。</p> <p>二、我的體型觀 引導：教師請學生參考 P7 中的體型圖，選擇自己現在較接近的體型和想要的體型。 發問：同學的理想體型與目前體型間是否有差距？想想看造成這種差異的原因為何？ 發表：邀請同學發表為什麼會選擇此種理想體型，是受到誰的影響。</p>	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【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。	

					<p>講解：有些人的體型在多數人眼中是瘦高型的，但是他自己卻覺得還是太胖，會極端的追求還要再更瘦，這是因為受到多種因素的影響，可能是同儕、家人、媒體、網路都有可能，以下讓我們來了解。</p> <p>教師介紹：</p> <p>（一）家人親友的影響：相較於其他因素來說，家人的影響其實是最大的，因為小孩子的價值觀建立就是在家庭之中。</p> <p>（二）同儕的影響：青少年時期同儕影響力很大，青少年會希望與同儕有共同的話題與喜好。</p> <p>教師介紹：</p> <p>（三）社會文化的期待：國情與國家開發程度的不同會影響社會大眾對自我體型的判斷。</p> <p>（四）媒體的影響：青少年會崇拜偶像明星，媒體所報導出來的現象也會影響青少年對自我體型的判斷。</p> <p>提問：</p> <p>以上這些因素會影響個人對自我體型的認知，這就是「身體意象」。請同學自我評估以下兩個問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你滿意自己的體型嗎？ 2. 分析看看，哪些因素會影響你對自己體型的看法？ <p>總結：</p> <p>如果過度在意自己的身體意象，會導致身心受到影響，反而損失健康，讓我們一起來認識何謂健康的體型。</p>				
第二週	第一篇	健體-J-A2	1a-IV-2	Ea-IV-4	1. 關於體	一、健康的體型觀	1. 觀察：是	【生命教育】	

	健康體位行家 第1章身體意象	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。	分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	正向的身體意象與體重控制計畫。	型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	提問：請同學閱讀 P10 的小故事並進行討論，為什麼小華的桌上很多菜，這時同學說「胃口很好」，小華會覺得尷尬？發表：請同學小組討論後發表。 總結：其實青少年對於自己的外表非常在意，當同學又特別關注在自己的身材時，任何話聽在小華的耳裡都會是諷刺或是意有所指的。因此我們在跟同學相處時，應該避免批評或以別人的身材當作話題。而小華自己也應該建立起正向的身體意象，接納自己。 二、正向的身體意象 (一)接受並喜歡自己的外型 (二)多元審美觀 (三)追求健康的體型 總結：當一個人能接納並喜歡自己的身體外型時，相對自尊也會提升，人際關係也會增強。 三、健康生活行動家 引導：教師請同學閱讀廣告看板中業者所用的文宣，並運用創造性思考技巧小組進行討論（一組討論一～兩則迷思） 發表：請同學派代表進行發表。 總結：這幾則常見迷思很容易誤導同學，瘦不代表美麗，胖也不應該被歧視，我們對於旁人的觀點或是網路上的廣告應該具有思考辨識的能力，透過與同學討論聽到不同的觀點，也突破我們自己舊有的刻板印象，希望同學可以接納自己的外型，建立正向的身體意象。	否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	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。
第三週	第一篇健康體位行家	健體-J-A1 具備體育與	1a-IV-3 評估內在與外在的	Ea-IV-4 正向的身體意象與	1. 認識健康體位的意涵與測	一、引起動機 提問：請同學參考小故事，思考以下問題。 1. 每學期身高、體重的測量，你是否重視呢？	1. 問答：能以客觀數據資料判	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個

	<p>第2章我型我塑</p>	<p>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。</p>	<p>行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>	<p>體重控制計畫。</p>	<p>量方式。 2. 了解體位過重、過輕對健康的影響。</p>	<p>2. 會擔心自己身高沒長、體重卻一直增加嗎？ 發表：請同學分享自己的心情與生活經驗。 總結：判斷自己的體位健康與否，光看外型是不準確的、只看體重也是不客觀的，應該要綜合身高與體重來判斷。 二、健康體位量量看 提問：上課之前老師有提醒同學取得自己近期的身高體重，所以同學手上應該有此數據。老師可以尋找網路上資料，放出兩位體重一樣但身高不同的人，先不要告訴同學此兩人體重相同，讓同學判斷哪一位擁有健康體位？ 回答：請同學發表自己的看法。 引導：其實兩者體重相同，但是因為身高不同，體位情況自然是不同的。其實判斷健康體位的方法有幾種，讓我們一起來看看： 1BMI：身體質量指數(BMI)＝體重(公斤) / 身高平方(公尺) 1. 教師讓同學依據自己的數據進行計算，並對照表格判斷自己的體位狀況。 2. 體脂肪：體脂肪率是身體內脂肪佔體重的比率，如果同學的體重是80公斤，體脂肪率是30%→80×30%＝24，也就是有24公斤的體重是脂肪。 教師可以自行攜帶體脂肪計，選擇一到兩位同學做示範，可能會遇到以下情形，BMI是健康體位的，但是體脂肪卻是過高的，這就跟飲食運動會有較大的相關，也是要改善生活型態。 3 體脂肪補充：女性身體脂肪量比例較男性</p>	<p>斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。</p>	<p>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。</p>	
--	----------------	---	---	----------------	-------------------------------------	---	-----------------------------------	---	--

						高，另外，成年之後，因為基礎代謝率下降，基礎代謝率是維持人體重要器官運作所需的最低熱量，成年之後，基礎代謝率會越來越低，因此更需要控制飲食和運動。 4. 腰臀比=腰圍÷臀圍（臀圍：臀部最寬的部分）正常比值：男性 ≤ 0.9 ，女性 ≤ 0.8 ，教師可攜帶皮尺測量一到兩位同學，算出腰臀比。			
第四週	第一篇 健康體位行家 第2章我 型我塑	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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 認識健康體位的意涵與測量方式。 2. 了解體位過重、過輕對健康的影響。	高，另外，成年之後，因為基礎代謝率下降，基礎代謝率是維持人體重要器官運作所需的最低熱量，成年之後，基礎代謝率會越來越低，因此更需要控制飲食和運動。 4. 腰臀比=腰圍÷臀圍（臀圍：臀部最寬的部分）正常比值：男性 ≤ 0.9 ，女性 ≤ 0.8 ，教師可攜帶皮尺測量一到兩位同學，算出腰臀比。 一、體位與健康的關係 提問：教師請大家閱讀課本中的小故事並分享現在的體位或是家人的體位曾經有造成什麼樣的困擾？ 發表：請一到兩位同學進行發表。 總結：其實體位過重、肥胖或是體位過瘦都是不健康的，對我們身體都會有不良的影響，以下讓我們一起來了解。 二、肥胖對健康的影響 1. 心臟負擔加重，導致心血管疾病。 2. 運動時會呼吸困難。 3. 影響內分泌系統，造成不孕、癌症發生率提高、生長激素變少。 4. 造成皮膚疾病，出現溼疹、皮膚紅腫、肥胖紋。 5. 導致關節病變，關節因支撐重量而產生變形、退化性關節炎、痛風。 三、體重過輕對健康的影響 1. 頭暈、掉頭髮。 2. 血糖及血壓過低、貧血。 3. 皮膚乾燥與鬆弛、怕冷。 4. 便秘或拉肚子。 5. 女性月經減少，甚至停經。	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【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。	

					<p>6. 骨質酥鬆、指甲脆弱。</p> <p>四、飲食失調與健康</p> <p>提問：同學周遭有沒有人十分注重自己的身材而用激烈的方式減肥？</p> <p>回答：教師點名一到兩位同學分享。</p> <p>引導：其實體位控制並不是短時間內可以達成的，有些人會用極端的嚴格限制飲食的方式來減重，雖然體重減下來了，卻也失去了健康，以下讓我們一起來了解。</p> <p>1 厭食症</p> <p>引導：教師請同學閱讀新聞文章，並計算此國中女生的 BMI，對照先前的 BMI 範圍判斷是過輕的。這位國中女生認為體重太重影響到人際關係，如果體重越輕，會越有自信心，人際關係就會越好，但其實瘦是不能跟自信畫上等號的。</p> <p>3 暴食症</p> <p>提問：同學有沒有看過網路上的「吃播」？當你看到這些直播主時，你有什麼想法？曾經懷疑過真實性嗎？</p> <p>發表：請全班分組討論並發表。</p> <p>總結：其實這些大胃王很多都是在鏡頭前暴食，離開了鏡頭就催吐，很多都是罹患暴食症的患者，用吃來彌補內心的空虛，這屬於心理疾病。</p> <p>評估：請以課本的表格來判斷自己是輕度、中度還是重度工作者，還要加入體重過輕、適中還是過重來考量。</p> <p>總結：青少年應該有正確的體位管理方式並建立正向的身體意象，才能健康的度過青春期。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

<p>第五週</p>	<p>第一篇 健康體 位行家 第3章健 康體位 管理</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。</p> <p>2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。</p> <p>3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。</p>	<p>一、引起動機 教師帶著同學看過三則廣告，並請同學分組討論以下問題： 提問：看了上述產品廣告會讓你心動嗎？會懷疑其功效嗎？會擔心吃出或擦出問題嗎？ 總結：坊間常常有廣告標榜產品對減重有效，內容不外乎是「促進排便」、「排油」、「增加代謝」，同學常常因為噱頭而想要嘗試，這樣的減重方式究竟好不好，讓我們一一來釐清。</p> <p>二、減重方式大解密</p> <p>1. 單一食物減重法：營養素缺乏，容易引起月經停止或營養不良。</p> <p>2. 斷食法：完全沒有熱量的吸收、限制水分的攝取，會導致器官機能出現問題，恢復飲食後體重就會快速上升。</p> <p>3. 代餐減重法：以代餐來控制熱量，沒有學會正確飲食的分量及方法，恢復一般飲食後容易復胖。</p> <p>4. 減肥藥品：依靠藥物減肥無法長久，停止用藥後容易復胖，且身體已經受到傷害。</p> <p>5. 生酮飲食法 提問：其實減重的方式有很多種，但是每一種都有其風險，使用不當可能會永久損失健康，如果你是故事主角，想要擁有健康的體位要怎麼做呢？ 發表：請幾位同學發表自己的看法。 教師總結：其實健康體位沒有速成，只能檢視自己異常的原因，才能找出適合自己的方式，回歸健康的生活型態才不會有溜溜球效應。教師補充介紹溜溜球效應。</p>	<p>1 觀察：能熱烈參與討論。</p> <p>2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。</p>	<p>【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。</p>	
------------	--	--	---	------------------------------------	---	--	--	---	--

						<p>三、正確體位管理原則</p> <p>引導：教師引導學生思考是否每個人都需要體位管理，要怎麼判斷要不要體位管理？</p> <p>發表：請幾位同學發表看法。</p> <p>總結：其實每個人都需要體位管理，體位適中的人雖然不需修正，仍要定期注意，體位管理有三大步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解自己的體位 2. 分析造成體位異常的原因 3. 找出適合自己的方法 <p>討論：教師請同學分組討論課本中小建、小美、小強的體位情形與管理策略，並提出自己的看法。</p> <p>四、體位管理我決定</p> <p>提問：同學有用過那些體位控制方式？</p> <p>發表：請同學分組分享，並派代表上台發表，發表各組體重控制方式統計。</p> <p>講解：其實體位控制就像是存錢與花錢的概念，吸收進來的熱量多於消耗的熱量就會發胖，相反的，吸收進來的熱量少於消耗的熱量就會變瘦，掌握這些熱量的關鍵點是哪些呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 評估自己身體的活動：請以課本的表格來判斷自己是輕度、中度還是重度工作者，還要加入體重過輕、適中還是過重來考量。 2. 依照每日飲食指南：依據所需熱量來對照一天所需食物份數，食物份量表已經在七年級介紹過。 			
第六週	第一篇 健康體位行家	健體-J-A1 具備體育與	1a-IV-3 評估內在與外在的	Ea-IV-4 正向的身體意象與	1. 能具體分辨瘦身廣告陷	<p>一、利用運動打造健康體位</p> <p>實作：教師請學生在三種運動套餐中選擇一種，實際進行一個星期以上，下一週再分享</p>	1 觀察：能熱烈參與討論。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物	

	第3章健康體位管理	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-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。	行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	體重控制計畫。	阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	進行的成果和感想。 實作：教師可以秀出同樣重量的脂肪與肌肉的體積比較，讓學生了解因為運動可以增加肌肉比率，同樣身高體重的人，體型也會因為脂肪量而不同。 二、控制熱量 減重=消耗的熱量>吸收的熱量 運動消耗熱量=METSx時間x體重 實作：當想要減重時，就必須消耗的熱量要多於吸收的熱量，也就是少吃多動，請同學選擇一樣運動項目，並計算一小時會消耗多少熱量。 三、健康生活行動家 請同學幫忙阿華設計一份體位管理計畫書，依據下列步驟，在課堂上完成。 STEP1：確認阿華的體位 STEP2：由文章中確認阿華的問題 STEP3：設定目標 STEP4：訂定飲食及運動方式 STEP5：簽訂契約書 STEP6：執行計畫完成記錄 STEP7：評估結果與修正 歸納：肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達三分之二，因此同學們一定要學會「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康體位管理方法，落實健康生活型態。	2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	管理策略。 【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，理解人的主體能动性，培養適切的自我觀。
第七週	第二篇健康消費行家第1章飲	健體-J-A1 具備體育與	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。	一、阿華和阿強的飲食方式 提問：請同學先根據課上的情境，再回答問題。 1. 阿華和阿強的一天飲食方式，若長期下來	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。

	<p>食新趨勢(第一次段考)</p>	<p>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。</p>	<p>康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。</p>	<p>食趨勢。</p>	<p>2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。</p>	<p>誰的方式對健康較有影響？為什麼？ 2. 記錄自己一天的飲食內容，分析是否會對健康造成影響？ 分享：學生自由分享。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師可以綜合學生經驗，讓每個人都聽聽大家的說法，再說明青春期的飲食需求。 二、青春期營養 提問：你們是否有課本上的飲食問題呢？讓大家都檢視看看。 實作：學生檢視自己的飲食狀況後，自行勾選覺察自己是否有這些飲食問題。 說明：教師說明青春期如果沒有獲取足夠的營養，可能會影響青少年的健康與成長，所以必須了解自己的營養需求，再來思考如何搭配與改善。 三、青少年該怎麼吃？ 提問：平時你們都吃什麼當主食？什麼當點心？有吃蔬果嗎？喜歡重口味嗎？ 分享：讓學生自由分享。 說明：老師藉由提問引導學生思考自己的影響是否均衡，並帶入每日飲食指南，讓學生對照自己吃的食物，是否符合青春期的每日飲食指南。 統整：教師介紹六種建議的飲食方式供學生參考： 1. 評估自己的健康體重和熱量需求。 2. 三餐規律吃，並以全穀雜糧為主食。 3. 每天三蔬二果，多粗食少精製。 4. 不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。 5. 飲食多樣化，選擇當季在地食材。</p>	<p>否能認真參與討論。</p>	<p>【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。</p>	
--	--------------------	---	--	-------------	---------------------------------	---	------------------	---	--

					<p>6. 少吃油炸和高脂、高糖食物，避免含糖飲料。</p> <p>四、換我試試看</p> <p>提問：你覺得自己的飲食習慣中最需要改變的是什麼？希望達成的飲食目標是什麼？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>實作：請學生回家後以自己訂定的飲食目標，與家人共同討論，一起準備三餐，下星期再與同學分享自己的成果。</p> <p>五、孕產期營養</p> <p>提問：你覺得孕產期的媽媽，有可能遭遇什麼問題，而需要調整她的飲食？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>總結：懷孕和哺乳的媽媽是很辛苦的，為了孕育新生兒，媽媽的身體會有很大的改變，如：孕吐、水腫、便秘等，而為了改善這些問題，都得調整自己的飲食，現在就讓我們來看看孕產期媽媽的飲食 和青少年的飲食有什麼不同。</p> <p>六、懷孕媽媽怎麼吃？</p> <p>提問：你是否曾經遇到周遭親友懷孕？你有觀察到她們都吃些什麼嗎？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>統整：教師說明懷孕期間為了使肚子裡的胎兒能獲得足夠的營養，懷孕媽媽必須更注意自己的營養攝取，除了要吃進足夠的 量之外，飲食的品質也很重要，如吃牛肉、毛豆等優質蛋白質，為了減少孕期不適媽媽也可以撥打孕產婦諮詢專線，獲得更專業與立即的協助。</p> <p>七、哺乳媽媽怎麼吃</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>提問：你知道母乳對寶寶來說是最營養又珍貴的食物嗎？分享周遭親友哺乳的經驗。</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>總結：老師說明媽媽吃得營養，才能分泌營養的乳汁，所以優質蛋白質、多種維生素、礦物質鈣、微量元素鋅、鐵，必需脂肪酸（DHA、磷脂等）都不可缺少。更重要的是還有攝取足夠的水分，如：開水、湯等，才能分泌足夠的乳汁。</p> <p>八、地中海飲食</p> <p>說明：地中海飲食並不強調低脂肪，而是強多吃好油，他們的飲食多生吃蔬菜並以橄欖油調製成沙拉醬，淋在已烹調好的食物上面或沾麵包；橄欖油以生吃為多，非高溫烹調。</p> <p>實作：請學生對照孕產期的每日飲食指南，試著分析孕產期的媽媽是不是適合地中海飲食。</p> <p>統整：請學生分組分享討論結果，教師總結。</p>			
第八週	第二篇 健康消費行家 第1章飲食趨勢	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	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	<p>1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。</p> <p>2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。</p>	<p>一、銀髮族營養</p> <p>提問：觀察自己的阿公阿嬤，你覺得阿公阿嬤的飲食會遇到什麼問題？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：其實老年人最常遇到的問題，就是牙齒不好無法將食物咬碎，或者消耗熱量少所以不餓、不想吃，所以現在就讓我們來看看老年人應該怎麼吃才對。</p> <p>二、銀髮飲食新觀念</p> <p>說明：教師說明銀髮族的「三好一巧」飲食原則：吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧。另外骨質疏鬆也是老年人常遇到的問題，所以鈣質的攝取也很重要。</p>	<p>1. 問答：說出懷孕媽媽的飲食建議。</p> <p>2. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。</p>	<p>【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p>【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</p>

		<p>義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。</p>		<p>討論：請學生分組討論老人飲食問題的解決方法：如咬不動食物、根本不會餓、吃東西都沒什麼味道。 統整：教師統整學生討論後的分享內容。</p> <p>三、生機飲食 說明：教師說明生機飲食的定義。 提問：你們知道生機飲食有哪些優點與益處嗎？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 實作：請學生對照銀髮族的每日飲食指南，試著分析銀髮族是不是適合生機飲食。 分享：請學生分組分享討論結果。 統整：教師統整學生討論內容，並說明生機飲食的隱憂。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 缺乏動物性蛋白質及鐵質 2. 缺乏烹調 3. 不一定是有機的 4. 其實老人、小孩、青少年、哺乳孕婦都不適合 <p>四、基因改造食品 說明：教師說明基因改造食品的意義。 提問：該如何辨識基因改造食品？ 說明：購買食品時，一定要辨識食品的外包裝上，是否有標示基因改造食品或非基因改造食品。若沒有清楚明確的標示，則絕對不可輕易購買。</p> <p>五、你發現生活中的基改食品了嗎？ 說明：教師說明現在市面上基因改造與非基因改造食品充斥，因此我們應該審慎選購。 提問：詢問學生在購買食品時是否會留意「基因改造」或「非基因改造」的標示？</p>		<p>動性，培養適切的自我觀。</p>	
--	--	-----------------------	---	--	--	--	---------------------	--

					<p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生找出生活中的基改食品有哪些？自己買的食品原料中是否有基改食品？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>六、健康食品</p> <p>提問：詢問學生在購買健康食品時會如何挑？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師指導學生在購買健康食品時，除了需辨識健康食品的標示外，尚須掌握下列建議：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 評估自己的營養需求 2. 購買有認證的產品 3. 看穿促銷噱頭說明 <p>說明：購買健康食品時，務必要認清楚行政院衛生福利部所認定的「健康食品」標示。</p> <p>七、健康食品的迷思</p> <p>說明：教師說明食品廣告的真正意義。</p> <p>統整：選購健康食品時，須先了解常見的健康食品迷思：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康食品具有療效 2. 健康食品一定是最好 3. 健康食品對身體有益無害 <p>八、辨識健康食品廣告</p> <p>說明：新聞報導中常看到誤信健康食品不實廣告，而受騙上當的新聞，因此學習如何辨識健康食品廣告是很重要的。</p> <p>實作：請學生利用課本中的範例，搜尋一則健康食品的廣告，進行批判性思考，做出正確的選擇。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 質疑廣告內容的真實性 		
--	--	--	--	--	--	--	--

						2. 蒐集資料證實 3. 多聽專家意見 4. 作出正確決定			
第九週	第二篇 健康消費行家 第2章消費陷阱	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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。	一、 網紅推薦的抗痘凝膠 提問：看完課文中兩位同學的對話，回答以下問題： 1. 你有沒有發生過類似的事情？ 2. 當你買東西時，影響你購買與否的原因是什麼？ 分享：學生自由回答。 說明：其實消費行為我們每天都在進行，消費方式也越來越多元，網路購物的比例更是大大提升，因此搞清楚自己為什麼要買，如何挑選需要的產品，學習維護自己的消費權益相當重要。 二、 影響消費者行為的因素 觀看：教師事先挑選幾則健康產品或食物的廣告，海報或影片皆可，播放給學生看。 提問： 1 你是否會因此購買廣告中的產品？為什麼？ 2 你認為自己的消費會受到什麼因素影響？ 分享：學生自由回答。 統整：教師說明其實我們的消費行為受到很多因素的影響，最常見的包含個人背景因素、環境文化因素、企業營銷因素等。 三、 消費陷阱——1 提問：你認同有品牌明星代言是一種保證？為什麼？ 分享：學生自由分享。 說明：大品牌或明星代言的產品因廣告的曝	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。	

					<p>光率高，較讓人印象深刻，故常因此讓人誤以為有品牌的一定比較好。</p> <p>四、消費陷阱——2</p> <p>提問：廣告宣稱有療效的產品你會心動嗎？為什麼？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：當看到標榜有神奇療效的廣告時，需先存疑、搜尋相關資訊，以及充實自己的知識，才有能力辨別誇大不實的廣告，也能減少被騙的機會。</p> <p>五、消費陷阱——3</p> <p>提問：有時為了健康買一些宣稱低糖或低油的食物，才不會攝入過多的熱量？你認同嗎？為什麼？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：市面上很多食品強調低熱量、低脂、天然無添加物，但多數為行銷噱頭，所以每個人都應該學習看標示、成分，才能知道自己吃進了什麼，也保障自己食的安全。</p> <p>六、消費陷阱——4</p> <p>提問：商家利用週年慶或開店特賣、降價優惠等，此時你會出手消費嗎？為什麼？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：其實這些折扣活動是「促銷」而不是「優惠」。目的就是要你拿出錢包、掏出比原本預算更多的現金。在幾十元到幾百元的小額消費區間內，勾動人類貪小便宜的天性，讓你忍不住多花點小零頭再買一件。因此，要做到理性消費，最簡單的方法仍是回歸到自己的「實際需求」來考量。</p>				
第十週	第二篇	健體-J-A1	1b-IV-1	Eb-IV-1	1. 能夠破	一、媒體識讀——1	1. 實作：能	【家庭教育】	

	<p>健康消費行家第2章消費陷阱</p>	<p>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。</p>	<p>分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p>	<p>媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。</p>	<p>除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技巧，來辨識消費資訊。</p>	<p>閱讀：請學生先閱讀「吃益生菌能治療新冠肺炎」、「以優碘漱口能預防新冠肺炎」等新聞。 說明：教師引導學生思考這些新聞的真偽，提醒學生眼見不一定為真，任何新聞、訊息在分享前都需要再想一想。 提問：最近是否還有看到類似的不實新聞或訊息？你都怎麼做？ 分享：學生自由分享。 二、媒體識讀——2 實作：讓學生分組搜尋資料，找出與這兩則新聞相關的資訊，並學習追蹤及搜查訊息來源。 發表：每組發表搜尋資料後的結果，教師統整總結。 總結：教師叮嚀學生必須養成查證的習慣，才不容易上當，另外，充實自己的知識，也是避免受到假訊息左右的好方法。 三、廣告真相大追擊 閱讀：先請學生閱讀「低頭族救星——優視」的廣告內容。思考：請學生看完廣告後，利用批判性思考技能來辨識這則廣告的真實性。 說明：教師告知學生注意廣告上面的是否有廣告核准字號和藥物核准證字號，提醒學生會有不肖廠商以看起來相似的編號魚目混珠。 四、換我做做看 實作：請學生從生活中找一則你認為有問題的不實廣告，把有問題的地方一一列出，再蒐集資料確認廣告內容真偽，並說出自己對</p>	<p>正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 2. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。</p>	<p>家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。</p>	
--	----------------------	--	---	----------------------------	---	--	---	---	--

						這則廣告的質疑與新見解。 分享：請學生自由分享，教師統整總結。			
第十一週	第二篇 健康消費行家 第3章健康消費好決定	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-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，	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1. 留意網路消費陷阱。 2. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	一、後悔買球鞋的阿華 閱讀：請學生先閱讀阿華與阿力的對話。 提問：你也有類似阿華的消費經驗嗎？你都如何處理？ 分享：學生自由分享。 說明：每個人都曾經有不開心的消費經驗，可能是買貴了、買到不喜歡的商品、買到瑕疵品、買了回家後悔等，所以如果我們應學習做出消費的好決定，才能享受消費的快樂，降低後悔的機率。 二、網路消費要留意 提問：詢問學生是否曾有過網路消費的經驗。 發表：學生踴躍發表意見。 說明：網路消費雖然能帶來許多便利性，但其中也含有許多風險： 1. 商家是否為合法業者。 2. 聯絡方式與交易對象是否真有其人。 講解：網路消費時，可利用知名、合法的平台進行交易，也可多採用貨到付款的方式，並將購買時產生的交易資料妥善保管，以作為發生糾紛時的佐證。 三、消費者的八大權利 閱讀：請學生先閱讀小華的案例。 提問：如果你是小華，你去買球鞋時會留意哪些事？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：教師說明消費者的八大權利。 四、消費者的五大義務 說明：藉由小華的案例，教師說明消費者的	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：是否能主動分享自己的想法。	【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	

		關懷社會。				<p>五大義務。</p> <p>實作：請學生試著找出一件令自己愉快和令自己不愉快的消費經驗，並分析愉快和不愉快的原因。</p> <p>發表：學生發表自己愉快和不愉快的原因。</p> <p>說明：可以要求保障消費安全與權益，但是消費者在要求這項權利時，消費者亦有自行維護本身消費安全與權益的責任，這就是消費者的義務。</p> <p>1. 消費者從事消費前應蒐集消費相關資料。</p> <p>2. 消費者有疑問應即查詢。</p> <p>3. 詳細閱讀商品之說明及標示等資料。</p> <p>4. 發生消費爭議時，應儘速依照消費者保護法規定申訴、調解、消費訴訟程序解決。</p>			
第十二週	第二篇健康消費行家第3章健康消費好決定	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-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1. 留意網路消費陷阱。 2. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	<p>一、消費停看聽——停、看</p> <p>閱讀：請學生閱讀課本中的幾個生活案例，試著思考買東西前自己是否「停下來想想，自己是不是真的需要這個產品？」、「買之前，仔細看清楚成分標示」。</p> <p>提問：若你在生活中也遇到課本案例中的情形，你會做出什麼決定？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：買東西前一定要停下來、想一想、看清楚，不要被廣告的創意或效果迷惑，最重要的是產品是否符合個人的需求。</p> <p>二、消費停看聽——聽</p> <p>閱讀：請學生閱讀課本中的幾個生活案例，試著思考買東西前自己是否「懂得先詢問專家、師長，聽取別人的經驗，搜尋資料了解產品內容」？</p> <p>提問：若你在生活中也遇到課本案例中的情</p>	1. 觀察：能否熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。 3. 實作：是否能正確擺放復甦姿勢。	【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	

		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。	種生活技 能，解決健 康問題。			形，你會做出什麼決定？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但如何正確且有效地選擇顯得十分重要。懂得聽取專家、師長的意見，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。 三、消費糾紛怎麼辦 提問：詢問學生是否曾有消費糾紛的經驗？ 討論：將學生分組，針對案例中小安之消費狀況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。 發表：學生自由發表意見。 講解：教師以課本範例說明遭遇糾紛時可以採用的解決方式。或可利用消費糾紛爭議處理程序來進行消費訴訟或申請調解。 四、健康生活行動家——檢核自己是否已掌握消費要領 實作：檢核自己消費時是否已掌握課本上提到的消費要領。 總結：消費也是需要學習，透過這堂課的學習，除了學會如何作出健康的好決定外，也了解消費相關的權利義務，更要掌握消費要領，才能讓每一次的消費都讓人滿意，又符合健康需求。		
第十三週	第三篇 永續愛 地球 第1章環 保問題	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	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-1	Ca-IV-2 全球環境 問題造成 的健康衝 擊與影 響。	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影	一、全球暖化和我們有關嗎 閱讀：請學生先閱讀五位同學的對話。 提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。 1 全球暖化對我們有什麼影響？ 2 是什麼原因造成全球暖化？ 分享：學生自由分享。 說明：全球暖化對我們影響很大，怎麼可能	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真參與討論。 3. 觀察：能	【環境教育】 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。 環 J10 了解

		<p>健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>		<p>響。</p>	<p>和我們沒關係呢！海平面上升、極端氣候都嚴重威脅人們的生命，我們不能不正視全球暖化的問題。</p> <p>二、發燙的地球 閱讀：請學生閱讀新聞快報。 提問：回想自己目前的生活，試著思考全球暖化還會對我們生活帶來哪些改變？ 分享：學生自由分享。 統整：老師統整學生的發表，說明造成全球暖化的主因引導學生思考全球暖化對人類與環境的傷害。 1 大量使用化石燃料 2 濫砍森林 3 過度畜牧</p> <p>三、全球暖化的影響 看圖：美國阿拉斯加 1914 年和 2004 年比較 (https://slidesplayer.com/slide/11197724/) 說明：全球暖化可能造成冰山融化、海平面上升、極端氣候、疾病肆虐等。 提問：在你的生活中還有哪些行為可能會使全球暖化的情況更惡化？ 分享：學生自由分享。 統整：教師說明全球暖化的情形日益惡化，唯有每個人都節能減碳，用行動愛地球，才能讓環境改善。</p> <p>四、連呼吸都困難——空氣汙染 提問：你出門前會先了解今天空氣品質如何嗎？ 分享：學生自由分享。 實作：請學生利用手機或平板，找到中央氣</p>	<p>熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出全球暖化的原因與影響。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出固體微粒的來源。</p>	<p>天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p>	
--	--	--------------------------	---	--	-----------	---	--	---	--

					<p>象局 APP，實際查詢目前所在位置的空氣品質。</p> <p>說明：這個 APP 可以提供鄉鎮天氣預報、空氣品質等資訊，若是空氣品質較差，出門就得有保護措施，如：戴口罩。</p> <p>溝通：說出自己的想法與另一方討論協調。</p> <p>五、固體微粒哪裡來</p> <p>提問：你知道空氣中的固體微粒從哪裡來嗎？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>說明：固體微粒的成分很複雜，主要的來源是從地表揚起的塵土，含有氧化物礦物和其他成分。海鹽是懸浮微粒的第 2 大來源，其組成與海水的成分類似。一部分懸浮微粒是自然過程產生的，源自火山爆發、沙塵暴、森林火災、浪花等。</p> <p>PM2.5 這些氣體污染物往往是人類對化石燃料（煤、石油等）和垃圾的燃燒造成的。在開發中國家，煤炭燃燒是家庭取暖和能源供應的主要方式。沒有先進廢氣處理裝置的柴油汽車也是懸浮微粒的來源。此外，在室內，塵蟎、二手菸是懸浮微粒最主要的來源。</p>		海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。
第十四週	第三篇 永續愛地球 第 1 章 環保問題（第二次段考）	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，	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-1 關注健康	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	<p>1. 覺察人們對環境破壞的情形。</p> <p>2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。</p> <p>一、你知道空氣汙染對我們帶來哪些影響嗎？</p> <p>提問：你知道空氣汙染對我們的生活會有哪些影響嗎？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：教師說明空氣汙染對我們的影響如下：</p> <p>1. 形成酸雨，如：造成水中生物死亡，危害森林、農作物。</p> <p>2. 產生煙霧：影響視線，危害安全。</p>	<p>1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。</p> <p>2. 問答：能說出空氣汙染對我們的影響。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J10 了解天然災害對人</p>

		<p>並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>		<p>3. 臭氧層破壞：讓紫外線進入地球表面，造成人體傷害。 二、空氣汙染對人體的傷害 說明：根據 WHO 統計，近年來因空氣汙染而死亡的人數逐漸攀升，我們不得不正視空氣汙染的問題。 提問：你們知道 PM2.5 是什麼嗎？ 說明：教師說明 PM2.5 的定義，並以香菸煙霧、細菌、花粉等來與懸浮微粒做比較，讓學生了解懸浮微粒的大小，它們就是隱形殺手，嚴重危害人體健康。 三、臭氧和懸浮微粒對人體的傷害 說明：臭氧和懸浮微粒都是常見的空氣汙染物，臭氧濃度 100ppb 會引起頭痛、胸痛、思維能力降低，嚴重時還可能導致肺氣腫，更是敏感族群猝死的禍源之一。 觀賞：教師播放 PM2.5 動畫 https://www.youtube.com/watch?v=9YV4vK1KdM 提問：影片中看到不同大小的懸浮微粒，會對人體造成什麼傷害？ 發表：學生自由發表，讓學生更加深印象。 總結：歸納學生分享的內容，總結懸浮微粒對人體的危害。 四、空氣汙染指標 提問：什麼是紫爆？為什麼不能戶外活動？ 分享：學生自由分享。 說明：教師說明紫爆指的是空氣品質指標 AQI 中「非常不健康」的紫色警示。很多學校也會視空氣狀況掛出「空汙旗」，提醒大家空汙狀況，做好保護。</p>	<p>3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出臭氧和懸浮微粒對人體的危害。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出空汙汙染的危害。</p>	<p>類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解</p>	
--	--	---------------------	---	--	--	--	--	--

					<p>五、我的保護措施</p> <p>說明：教師說明不同程度空汙的活動建議，提醒學生當出現紫爆時就需要減少或避免戶外活動，也要懂得戴上口罩保護自己。</p> <p>提問：你知道各種不同的口罩是什麼時機使用嗎？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：教師介紹棉布口罩、醫療用口罩、活性碳口罩、N95 口罩的使用時機。</p> <p>六、垃圾海岸</p> <p>閱讀：請學生先閱讀台南出現垃圾海岸的新聞。</p> <p>提問：為什麼會出現垃圾海岸？四公里的垃圾海岸會對生態造成甚麼影響？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：據專家估算，一年約有 800 萬噸的垃圾 流入海中，看到這些海洋垃圾帶已經夠觸目驚心了，而更可怕的是這些垃圾造成的污染，已經成為生態與人類看不見的隱形殺手。海洋生物如：海龜、海鳥因誤食垃圾而生病，魚類吃下難以分解的微塑膠，透過食物鏈最後又回到人類身上。所以垃圾汙染已經嚴重的影響和 威脅整個生態。</p>		我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	
第十五週	第三篇 永續愛地球 第1章 環保問題	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	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-1	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	<p>1. 覺察人們對環境破壞的情形。</p> <p>2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。</p>	<p>一、每天製造的垃圾，都去了哪裡</p> <p>提問：你是否想過垃圾袋送出家門之後會運到哪裡？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：物品從你丟進垃圾桶的那一刻就變成了垃圾，那麼垃圾又分為可回收垃圾及一般垃圾，而一般垃圾可能送往「焚化爐」、「衛生掩埋場」或被隨意丟棄在「大海、河川」、</p>	<p>1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。</p> <p>2. 問答：能說出垃圾的去處。</p> <p>3. 問答：能</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J10 了解</p>

		<p>健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>		<p>響。</p>	<p>「馬路上」。</p> <p>討論：請學生分組討論四種去處的優缺點，教師歸納統整討論結果。</p> <p>二、零廢棄的美好生活</p> <p>排序：教師製作垃圾圖卡，讓學生分組將垃圾以自然分解時間排序。</p> <p>提問：你知道垃圾自然分解需要多少時間嗎？</p> <p>分享：學生自由回答。</p> <p>說明：平均用不到五分鐘的塑膠袋，隨手一扔，分解需 10~20 年；寶特瓶要 450 年，玻璃瓶的材質無法被生物分解，一旦被丟棄，會造成掩埋場的負擔；若進入焚化爐處理，可能造成爐體損壞。不過，玻璃的材質特點是可以 100% 回收，可持續循環使用，適用於原本的用途，因此做好回收很重要。</p> <p>三、垃圾減量 6R 原則</p> <p>說明：教師說明垃圾減量 6R 原則，並強調垃圾減量的二個重要原則就是「適量不浪費」和「重複使用」，以這兩個觀念出發，生活中處處即可做到「減量」的目標了。</p> <p>思考：請學生想想看甚麼方法可以減少垃圾量？哪些東西可以回收再使用？哪些東西可以再生作其他用途？哪些東西可以重複使用？</p> <p>統整：讓學生自由分享，教師統整說明其實源頭減量才是解決垃圾問題的根本，所以每個人都有責任改善垃圾問題。</p> <p>四、無痕飲食就是潮</p> <p>實作：看完阿強一餐產生的垃圾，請學生也</p>	<p>說出垃圾減量 6R 原則。</p> <p>4. 實作：能確實記錄自己一天所製造的垃圾量。</p> <p>5. 問答：能說出水汙染帶來的危害與來源。</p>	<p>天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。</p> <p>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p> <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p>	
--	--	--------------------------	---	--	-----------	--	--	--	--

					<p>試著算算看自己一餐會製造多少一次性產品。</p> <p>提問：你知道什麼是無痕飲食嗎？</p> <p>分享：學生自由回答。</p> <p>說明：無痕飲食的實踐方法，取決於有意識地減少食物垃圾的簡單行動。儘管字面上來看，「無痕」似乎代表完全不產生垃圾，但是許多專家學者同意，完全不產生垃圾幾乎是不可能的。因此無痕飲食的倡議，更強調透過減廢、重複利用、回收等步驟，達到垃圾量最小化的目標。如：出門在外自備餐具、盡量不要製造剩食、購買散裝的無包裝食物等。</p> <p>五、垃圾減量我做到</p> <p>說明：教師說明減少垃圾污染最實際的方法，就是垃圾減量，著手垃圾減量以前，當然必須知道自己一天製造多少垃圾。</p> <p>實作：請學生實際記錄自己一天內所製造的垃圾，並試著寫下自己會如何進行垃圾減量？有沒有做不到的減量方法？找出做不到的原因進行改善。</p> <p>分享：學生自由分享發表。</p> <p>六、你喝的水乾淨嗎——水污染</p> <p>閱讀：請學生先閱讀課文中的三則新聞報導。</p> <p>提問：看完以上新聞，你感受到台灣水污染問題的嚴重性嗎？對我們生活有什麼影響。</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>搜尋：請學生分組搜尋台灣近年來與水污染有關的新聞報導？</p> <p>統整：讓學生自由分享，教師統整說明，根據環保署的資料，全台 50 條主要河川中，有</p>	<p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>	
--	--	--	--	--	---	---------------------------------------	--

					<p>四分之一的河段被認定屬於中度及重度污染，不宜飲用、灌溉，長度達 763.9 公里，其中污染程度最嚴重的是 港溪，近 25% 的河段都遭嚴重污染。喚醒全民關心水污染的意識，才是有效防治的最好方式。</p> <p>七、水污染的危害</p> <p>提問：你覺得水污染可能會給人與環境帶來哪 危害？</p> <p>分享：學生自由回答。</p> <p>說明：教師統整說明水污染的危害包括危害水中生物、危害農作物、危害人體健康、水庫優養化。</p> <p>八、誰是水污染的元凶</p> <p>思考：請學生看課文中的圖，想想看圖中哪些可能是水污染的來源？</p> <p>分享：讓學生自由分享。</p> <p>說明：教師統整說明水污染來源包括工業廢水、垃圾、生活污水、醫院排放水、農牧業廢水等。並引導學生思考如何防治水污染，防治方法如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 工廠廢水需經處理，才能排入河道。 2. 少用農藥，以免農藥隨雨水滲入地下，污染地下水，或隨雨水流入河川、水庫，污染河川、水庫。 3. 健全衛生下水道系統，自來水管一破損，要立即更換。 4. 不可將垃圾倒入河中，以免污染水源。 5. 改善排水系統，合理處理污水。 			
第十六週	第三篇 永續愛 地球	健體-J-A1 具備體育與	2a-IV-3 深切體會 健康行動	Ca-IV-3 環保永續 為基礎的	<p>1. 認識碳足跡，了解節能減碳</p> <p>一、柯林的減碳生活</p> <p>閱讀：學生先閱讀「柯林的減碳生活」報導。</p> <p>提問：看完報到後，回答以下問題</p>	1 觀察：是否能認真聽課。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議	

	<p>第2章我的環保行動</p>	<p>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。</p>	<p>的自覺利益與障礙。 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。</p>	<p>綠色生活型態。</p>	<p>的重要性。 2. 明白綠色生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。</p>	<p>1. 柯林為期一年的零污染計畫，生活中他做了哪些改變？ 2. 這樣的改變對我們的健康和生活環境有什麼影響？ 分享：學生自由回答。 說明：教師說明柯林一家以實際行動來進行減碳生活，雖然過程中遭遇重重困難，但確實成功地減少了碳足跡，還找回了健康。柯林可以做到，我們也可以，坐而言不如起而行，一起來減碳吧！ 二、為什麼要節能減碳 提問：天然資源用完怎麼辦？為什麼要節能減碳？ 分享：學生自由分享 統整：教師統整學生發表的內容，並強調要做好節能減碳，需先認識碳足跡，盡可能減少碳足跡。 觀察：教師或請學生事先帶有碳足跡標籤的產品（如運動飲料）來學校，一同觀察了解碳足跡標籤。 說明：透過碳足跡標籤制度施行，產品各階段的碳排放都會透明化，我們購買商品時，也能藉由產品的碳足跡來決定是否購買，也學習購買對環境有益的產品。 三、綠色生活 介紹：教師介紹常見的環保標章。 實作：請學生從圖中找出哪些家具或家電屬於較環保的產品。 總結：綠色生活首重綠色消費，關注食、衣、住、行等生活的需求。因為，保護環境的做法很多，綠色消費卻是每一個人在日常生活</p>	<p>2. 發表：能主動分享自己的想法。 3. 實作：能正確認識並找出環保標章的家具與家電。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。</p>	<p>題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p>	
--	------------------	---	---	----------------	---	---	--	--	--

						裡就可以做，也應該做的。		
第十七週	第三篇 永續愛地球 第2章我的環保行動	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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	<p>一、我的綠生活——食</p> <p>討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「食」方面有哪些方法能讓生活更環保。</p> <p>分享：分組輪流分享發表。</p> <p>說明：教師說明綠色生活「食」的方法有多吃蔬果少吃肉、不用一次性餐具、選擇在地和當地食材、自備水壺不買瓶裝水等。</p> <p>二、行動單地球——低碳園遊會</p> <p>實作：請學生分組討論若要辦個低碳園遊會，你想賣甚麼食物？你要用甚麼盛裝食物？怎麼處理廚餘及善後？</p> <p>發表：請學生分組發表，教師統整總結。</p> <p>三、我的綠生活——衣</p> <p>討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「衣」方面有哪些方法能讓生活更環保。</p> <p>分享：分組輪流分享發表。</p> <p>說明：教師說明綠色生活「衣」的方法有減少購買新衣、隨身攜帶手帕或小毛巾、舊衣再利用、購買天然質料衣服等。</p> <p>四、行動單地球——我的綠時尚</p> <p>實作：請學生分組討論若要達成「綠時尚」的目標，你該怎麼做？</p> <p>發表：請學生分組發表，教師統整總結。</p> <p>五、我的綠生活——住</p> <p>討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「住」方面有哪些方法能讓生活更環保。</p> <p>分享：分組輪流分享發表。</p> <p>說明：教師說明綠色生活「住」的方法有隨手關電源拔插頭、冷氣調高1度C、節約用水、少用塑膠袋等。</p>	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。

						<p>六、行動單地球——和塑膠袋說再見 實作：請學生統計自己一週內每天用了多少塑膠袋？那些地方是大量使用塑膠袋的地點？該怎麼減少塑膠袋的使用？ 發表：請學生自由發表，教師統整總結。</p>			
第十八週	第三篇 永續愛地球 第2章我的環保行動	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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	<p>1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。</p>	<p>一、我的綠生活——行 討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「行」方面有哪些方法能讓生活更環保。 分享：分組輪流分享發表。 說明：教師說明綠色生活「行」的方法有多搭乘大眾運輸工具、近距離路程可騎自行車或走路、少搭電梯多走樓梯等。 二、行動單地球——我的交通方式 實作：讓學生統計全班的交通方式，有多少人搭乘大眾運輸工具上學？有多少人走路上學？有多少人騎腳踏車上學？分組討論各種交通方式的優缺點，並寫下自己的選擇。 發表：請學生自由發表，教師統整總結。 三、我的綠生活——育樂 討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「育、樂」方面有哪些方法能讓生活更環保。 分享：分組輪流分享發表。 說明：教師說明綠色生活「育樂」的方法有不使用對海洋有破壞的防曬乳、減少使用罐裝噴霧劑、減少紙張使用、出外住宿遊玩自備盥洗用品等。 四、行動單地球——我的綠生活宣言 實作：請學生分組討論屬於自己的綠生活宣言，並寫在課本上，再請宣示人與見證人簽名。 發表：請學生分組發表，教師統整總結。</p>	<p>1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。</p>	<p>【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p>	

						<p>五、小棚的一天 閱讀：請學生閱讀小棚的一天 提問：你覺得小棚哪些作為，對我們環境是不友善的？小棚可以做哪些有益於節能減碳的改變？ 討論：請學生分組討論，並將小棚對環境不友善的作為一一列出。 分享：各組分享討論結果 說明：生活中的任何小動作都可能帶來環境的負擔，我們也可以利用網站上碳足跡計算器來計算自己一天的碳足跡，盡可能達到低碳的目標</p> <p>六、檢視自己的一天生活 覺察：根據課本上的低碳生活建議，檢視自己做到幾項。 改善：分析自己沒做到的原因，進而設定可以達成的目標，並找出可行的辦法改善。 分享：學生自由分享自己的做法。 統整：教師統整學生的分享內容。</p>		
第十九週	第三篇 永續愛地球 第3章健康社區	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	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。 2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	<p>一、蘭嶼十二籃手工皂 閱讀：請學生先閱讀課文中「蘭嶼十二籃手工皂」的故事。 提問：看完廢油變手工皂的故事，你有什麼想法？為了讓自己居住的社區更環保更健康，你有什麼想法？ 分享：學生自由分享。 說明：由上面的故事可以看出個人改善社區環境的力量有限，若能結合大眾的力量一起來改善社區居民的問題，才容易達成營造社區環保健康的目標。</p> <p>二、主動發現社區環保與健康問題</p>	1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。

		素養。	點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導,展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			<p>閱讀：請學生閱讀「南機場幸福食物銀行」的故事。</p> <p>提問：里長方荷生如何發現他們社區的需求與問題？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：平時我們就應該多觀察居住社區的環境，與鄰居交談或進行活動時，都能發現社區潛在的問題，要先找出環境問題所在，才能進一步處理。</p> <p>三、結合社區資源與人力</p> <p>閱讀：請學生先閱讀南機場食物銀行的案例。</p> <p>提問：里長方荷生結合那些社區資源？如果你是社區推動委員會的成員，你會如何利用社區資源改善社區環境與健康</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：社區改善不是一件單純的事情，需要結合大家的力量，分工合作去完成，除了讓社區越來越好外，更可以讓大家更有團結的力量。</p> <p>四、激發社區民眾共同參與</p> <p>閱讀：請學生先閱讀南機場食物銀行的案例。</p> <p>提問：里長方荷生如何激發民眾共同參與，幫助食物銀行？如果你是里長或里民，你會怎麼做？</p> <p>發表：學生踴躍發表自己的想法。</p> <p>說明：你認識的親友或鄰居中，一定有人曾參加過社區活動，或擔任社區志工，社區問題的改善不能只靠社區志工的幫忙，社區民眾需要主動發掘社區問題，共同參與合作，才能打造一個環保健康的社區。</p>			
第二十	第三篇	健體-J-C2	4a-IV-1	Ca-IV-1	1. 從社區	一、換我試試看	1. 觀察：能	【家庭教育】	

週	永續愛地球 第3章健康社區	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。	運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	健康社區的相關問題改善策略與資源。	經營實例，了解永續經營策略。 2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	<p>實作：試著找出自己居住社區的環境問題，進一步想辦法改變它！</p> <p>分組：分組討論，並在課本上寫下討論內容。</p> <p>發表：學生分組發表。</p> <p>說明：環境保護和能源節約得靠每個人的努力，人人為社區盡一份心力，社區自然就會愈來愈環保。</p> <p>二、社區關鍵行動力</p> <p>閱讀：請學生閱讀「廢墟變樹屋」的故事。</p> <p>提問：如果你居住的社區也有類似的環境問題，你願意投入你的心力，結合一群志同道合的夥伴共同努力嗎？你會如何做呢？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但如何正確且有效地選擇顯得十分重要。懂得聽取專家、師長的意見，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。</p> <p>三、環保偵探我來當</p> <p>閱讀：請學生閱讀「德國中小學生找出河裡垃圾從哪裡來」的新聞報導。</p> <p>思考：請學生想想看如果居家附近河川也有類似問題，你願意號召志同道合的同學一起來找出問題？你會怎麼做來減少河川垃圾？</p> <p>統整：讓學生自由分享，教師統整說明其實每個社區都可能遇到不同的環保問題，人人都能當偵探，來幫助社區找出並改善環境問題。</p> <p>四、倡議計畫</p> <p>實作：讓學生分組討論為了宣導環保，提出倡議計畫。</p> <p>分組：列出倡議主張後，再討論倡議的對象、</p>	認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	<p>家 J10 參與家庭與社區的相關活動。</p> <p>家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p>	
---	------------------	---	---	-------------------	--	---	----------------------------	--	--

						方法並執行，將方法和倡議計畫寫在課本上。 發表：請學生分組發表討論結果。 總結：讓環保永續下去不容易，必須確實化為行動，更需要靠大家的力量，每個人小小的改變，都能讓我們生活的環境產生大大的改變。			
第二十一週	第三篇 永續愛地球 第3章健康社區 (第三次段考)	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。	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。 2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	方法並執行，將方法和倡議計畫寫在課本上。 發表：請學生分組發表討論結果。 總結：讓環保永續下去不容易，必須確實化為行動，更需要靠大家的力量，每個人小小的改變，都能讓我們生活的環境產生大大的改變。 一、換我試試看 實作：試著找出自己居住社區的環境問題，進一步想辦法改變它！ 分組：分組討論，並在課本上寫下討論內容。 發表：學生分組發表。 說明：環境保護和能源節約得靠每個人的努力，人人為社區盡一份心力，社區自然就會愈來愈環保。 二、社區關鍵行動力 閱讀：請學生閱讀「廢墟變樹屋」的故事。 提問：如果你居住的社區也有類似的環境問題，你願意投入你的心力，結合一群志同道合的夥伴共同努力嗎？你會如何做呢？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但如何正確且有效地選擇顯得十分重要。懂得聽取專家、師長的意見，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。 三、環保偵探我來當 閱讀：請學生閱讀「德國中小學生找出河裡垃圾從哪裡來」的新聞報導。 思考：請學生想想看如果居家附近河川也有類似問題，你願意號召志同道合的同學一起來找出問題？你會怎麼做來減少河川垃圾？ 統整：讓學生自由分享，教師統整說明其實	1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	

					<p>每個社區都可能遇到不同的環保問題，人人都能當偵探，來幫助社區找出並改善環境問題。</p> <p>四、倡議計畫</p> <p>實作：讓學生分組討論為了宣導環保，提出倡議計畫。</p> <p>分組：列出倡議主張後，再討論倡議的對象、方法並執行，將方法和倡議計畫寫在課本上發表；請學生分組發表討論結果。</p> <p>總結：讓環保永續下去不容易，必須確實化為行動，更需要靠大家的力量，每個人小小的改變，都能讓我們生活的環境產生大大的改變。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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 有愛無礙 第1章色情攻防戰	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，	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 能分辨色情影片所傳達的訊息真偽並建立健康的性價值觀。 2. 熟悉色情	一、阿翰的祕密日記 1. 引導：請同學先根據課本上的情境回答問題。 (1)你會和阿翰一樣對A片(漫)充滿好奇嗎？ (2)你認為A片(漫)的情節是真的嗎？為什麼？	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：能認真參與討論。 3. 觀察：能熱烈參與討論。 4. 實作：確實	【性別平等教育】 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	

		<p>並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>能。</p>		<p>的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>2. 分享：學生自由分享。 3. 發表：鼓勵學生踴躍發表。 4. 歸納：教師歸納澄清學生的分享，說明青少年對性產生好奇是正常的，但若藉由色情書刊或影片來獲得資訊，可能會導致性知識及性觀念偏差。</p> <p>二、色情大揭密</p> <p>1. 提問：你們覺得色情是什麼？什麼狀況下算是色情？ 2. 分享：學生自由分享。 3. 說明：教師說明色情的定義是「與性有關，但以刺激性慾為主要目的，呈現非健康人際角色關係的資訊」，並提醒學生由於時代的差異，導致性觀念也有所差異，但對於不同時代所反應的性觀念都應該給予尊重。</p> <p>三、色情 Q&A</p> <p>1. 閱讀：請學生先閱讀課本上的色情 Q&A。 2. 提問：如何建立面對色情的健康態度？ 3. 發表：鼓勵學生踴躍發言。 4. 歸納：歸納學生的想法，並說明在面對琳瑯滿目的資訊管道時，應該避免接觸色情物品的來源。 5. 說明：成長過程中，有任何關於性的疑問，需尋求正確的</p>	<p>運用批判性思考技巧進行練習。 5. 問答：說出面對色情的正確方法。 6. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。</p>		
--	--	-------------------------------	-----------	--	-------------------------	--	---	--	--

					<p>諮詢管道，如詢問父母師長、醫師、翻閱醫學書籍等。</p> <p>6. 統整：提醒學生必須培養冷靜思考分析的能力，認清色情媒體的特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。</p> <p>四、辨識色情媒體的真相</p> <p>1. 說明：目前市面上充斥著許多色情媒體，而且這些媒體多半只是為了追求商業利益，但卻提供錯誤的性觀念，對於青少年的影響非常大。</p> <p>2. 提問：詢問學生是否看過色情媒體？</p> <p>3. 發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>4. 歸納：面對琳瑯滿目的色情媒體，我們應該認清其特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。</p> <p>五、踢爆色情絕招</p> <p>1. 說明：培養正確解讀色情真相的技巧是我們不可或缺的能力。</p> <p>2. 提問：詢問學生是否對色情媒體有所疑問？</p> <p>3. 發表：學生自由發表意見。</p> <p>4. 歸納：面對色情我們應該培養自己的批判性思考能力，以避免掉進色情的陷阱中，教師說明如何培養批判性思考能力以踢爆色情。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>5. 實作：請同學參考活動中的批判性思考技巧以及說明，提出屬於自己的想法。</p> <p>六、遇到色情怎麼辦？</p> <p>1. 提問：如果上網跳出色情色塊，或同學提供色情書刊，你會怎麼做？</p> <p>2. 發表：請學生發表自己的選擇及原因。</p> <p>3. 歸納：教師歸納學生發表的結果，說明觀看色情媒體會對身心造成的影響，並希望同學在面臨此種情況時，能做出明智的選擇。</p> <p>4. 統整：色情物品不但妨礙身心健康，其中許多不安全的性行為，如多重性伴侶、一夜情、援交等，更是導致感染性病的主要原因。</p>			
第二週	第一篇 有愛無礙 第2章性病知多少	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。	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-3 公開進行健康倡導，展現對他	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	<p>1. 探究造成傳染病的危險因子及對群體健康的影響。</p> <p>2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。</p> <p>3. 公開進行關懷愛滋行動，有效影響他人。</p>	<p>一、性病知多少</p> <p>提問：同學有沒有聽過「性傳染病」呢？怎樣的行為有可能會被傳染到性病？怎樣的人比較容易被傳染性病？</p> <p>回答：請幾位同學回答印象中的性病。</p> <p>總結：性傳染病就是性病，經由性接觸而傳染的疾病通稱為性病，缺乏保護的性行為或是多重性伴侶者感染性病的機率較高，但是因為觀念不正確，</p>	<p>1. 觀察：能否認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否能認真參與討論。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p>	

		<p>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。</p>	<p>人促進健康的信念或行為的影響力。</p>		<p>認為罹患性病是不名譽的事而延誤就醫，其實性病除了性接觸會傳染外，還有其他的傳染途徑。</p> <p>二、性病檔案</p> <p>1. 閱讀：請同學閱讀課本上的小故事，兩位主角都是因為下體有一些異樣而去就醫，女生是因為下體分泌物變多，而且味道愈來愈濃，男生是因為生殖器上長了小水泡。</p> <p>2. 提問：同學平常會因為身體上的那些異常情形去就醫呢？如咳嗽、流鼻水會去看家醫科或是耳鼻喉科，皮膚長了紅疹會去看皮膚科，生殖器官的問題會去看哪一科呢？</p> <p>3. 回答：請同學分享就醫經驗。</p> <p>4. 總結：性病其實就跟一般疾病一樣，出現異樣時就應該就醫，女生可以看婦產科、男生則可以看泌尿科。讓我們一起來了解常見的性病。</p> <p>三、非淋菌性尿道炎</p> <p>1. 說明：感染非淋病性尿道炎的症狀及嚴重性。</p> <p>2. 歸納：非淋病性尿道炎的傳染與預防方式。</p> <p>四、淋病</p> <p>1. 說明：感染淋病的症狀及嚴</p>			
--	--	--	-------------------------	--	--	--	--	--

						<p>重性。</p> <p>2. 統整：感染淋病時男女患者會產生的症狀，以及新生兒經由產道感染引起眼炎。</p> <p>3. 提問：淋病有哪些傳染途徑？</p> <p>4. 發表：鼓勵學生踴躍發言。</p>		
第三週	<p>第一篇 有愛無礙 第2章性病知多少</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。</p>	<p>1. 探究造成傳染病的危險因子及對群體健康的影響。</p> <p>2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。</p> <p>3. 公開進行關懷愛滋行動，有效影響他人。</p>	<p>一、梅毒</p> <p>1. 說明：感染梅毒的症狀及嚴重性。</p> <p>2. 歸納：梅毒的傳染途徑包括三種： (1)性行為傳染 (2)輸血傳染 (3)由母親的胎盤傳染給胎兒，即所謂的先天性梅毒</p> <p>二、軟性下疳</p> <p>1. 說明：感染軟性下疳的症狀及嚴重性。</p> <p>2. 歸納：軟性下疳的傳染及預防方式。</p> <p>三、生殖器疱疹</p> <p>1. 說明：感染生殖器疱疹的症狀及嚴重性。</p> <p>2. 歸納：生殖器疱疹的傳染及預防方式。</p> <p>四、尖形溼疣</p> <p>1. 說明：感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。</p> <p>2. 歸納：尖形溼疣的傳染及預防方式。</p>	<p>1. 觀察：能否認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否能認真參與討論。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p>

					<p>五、愛滋病</p> <p>1. 提問：愛滋病目前有沒有有效的藥物可以治癒？</p> <p>2. 說明：愛滋病目前仍然沒有疫苗可以有效預防，也沒有藥物可以根治。</p> <p>3. 提問：愛滋病有哪些傳染途徑？</p> <p>4. 歸納：傳染途徑主要包括三種：性行為傳染；血液接觸傳染，如輸血、共用針頭等；母子垂直傳染。</p> <p>5. 提問：愛滋感染者會立刻死亡嗎？他們可以活多久？</p> <p>6. 發表：隨機請幾位同學回答。</p> <p>7. 歸納：愛滋病的症狀有三期 (1)急性感染期：出現類似感冒的症狀。 (2)潛伏期：愛滋病的潛伏期可以長達10年，都不會有症狀出現，但是HIV病毒已經在破壞免疫細胞。 (3)發病期：免疫力降很低，出現發燒腹瀉及淋巴腺腫等症狀。</p> <p>8. 提問：如果已經發生了不安全的性行為，想要確認自己有沒有感染愛滋病，要去哪裡檢查呢？</p> <p>9. 歸納：如果懷疑自己可能感</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						染愛滋，可以到各大醫院去做匿名篩檢，目前也有唾液試劑可以自行在家檢驗，絕對不可以利用捐血來檢驗愛滋，捐血中心不會主動檢驗血液中是否有愛滋。而愛滋病有空窗期(感染時病毒量太少，檢驗不出來)，如果這時和伴侶發生不安全的性行為就有可感染愛滋病，因此安全性行為是很重要的。			
第四週	第一篇 有愛無礙 第2章性病知多少	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	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-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1. 探究造成傳染病的危險因子及對群體健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 公開進行關懷愛滋行動，有效影響他人。	<p>一、愛滋迷思 Q&A</p> <p>1. 活動：配合課本活動，請學生立刻做判斷，檢視自己對於愛滋病的傳染途徑，是否有正確的認識。</p> <p>2. 說明：教師公布正確答案，並逐一說明。</p> <p>3. 總結：愛滋感染者就跟一般罹患流行性感冒患者一樣，只要避免傳染途徑就可以跟一般人一樣生活，我們不應該報以歧視的眼光，使愛滋病污名化，請大家多一些關懷與包容去接納愛滋感染者。</p> <p>二、關懷愛滋我可以</p> <p>1. 活動：每年12月1日為世界愛滋日，各大活動場合都會以紅絲帶的圖樣代表關懷接納愛滋病患者，你知道為什麼使用紅絲帶圖樣嗎？老師希望大家</p>	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【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。	

		<p>活動，關懷社會。</p>			<p>可以用實際行動表達對愛滋病患者的關懷，你會用何種行動表達這個關懷的精神呢？</p> <p>2. 討論：全班分為小組進行討論。</p> <p>3. 發表：請一位同學代表小組發言。如我會願意擁抱愛滋病患者、我願意跟他同桌吃飯、我願意對他說「我們當好朋友」等等。</p> <p>三、遠離性病生活更美好</p> <p>1. 提問：網路交友的時代，我們的交友圈拓展得非常快，因此性病的傳染也更快，那要如何預防被傳染性病呢？</p> <p>2. 討論：全班分為小組進行討論。</p> <p>3. 發表：請一位同學代表小組發言。</p> <p>4. 歸納：其實預防性病有 ABC 原則：</p> <p>A：禁慾，潔身自愛，不濫交、不隨便與陌生人發生性接觸，謹慎決定性行為的發生。</p> <p>B：忠誠，單一性伴侶。</p> <p>C：保險套，正確使用保險套，斯捏套取丟，安全性行為。同學對於性行為應該有正確觀念，不可以抱持著僥倖的心態，一定要做好預防措施，才能保護自己與伴侶。</p>			
--	--	-----------------	--	--	--	--	--	--

<p>第五週</p>	<p>第一篇 有愛無礙 第3章我 的身體 我做主</p>	<p>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。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Db-IV-8 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p>	<p>1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉交友約會的安全策略。</p>	<p>一、身體界線 1. 閱讀：請學生先閱讀三位同學的對話。 2. 提問：上述三人的感受哪一個跟你比較接近？為什麼？ 3. 分享：學生自由分享。 4. 說明：「身體的界線」會因對象、時間、年齡、性別的不同而有所改變，但都由個體自己決定，每個人的身體界限是不相同的，每個人都應該尊重別人身體界線。 二、身體自主權 1. 提問：說說看你認為身體自主權是什麼？ 2. 分享：學生自由分享。 3. 說明：教師歸納學生的發表，並說明身體自主權的定義。 三、我的身體我做主 1. 閱讀：請學生閱讀課本上的兩個案例情境。 2. 提問：如果你是上述二個情境的主角，你會有什麼感受？如果你不能接受或感覺不舒服，你會如何拒絕對方？ 3. 討論：請學生分組進行討論，並派代表上台發表。 4. 統整：教師歸納統整學生的發表，並強調身體自主權的重要。</p>	<p>1. 觀察：能否認真聽課。 2. 分享：主動分享自己的想法。 3. 觀察：能熱烈參與討論。 4. 問答：主動踴躍發表自己的想法 5. 問答：能具體說出該如何處理性騷擾。 6. 觀察：進行討論並具體舉出解決方法。</p>	<p>【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p>	
------------	--	--	---	--	--	---	--	--	--

					<p>5. 說明：教師說明未成年人自拍、下載、傳播裸露私密影像等問題，並教導學生如何預防。</p> <p>四、性騷擾</p> <p>1. 搜尋：請學生事先搜尋與性騷擾相關的新聞案例，並與同學分享。</p> <p>2. 提問：根據你們看到的新聞案例，你認為怎麼樣會構成性騷擾？</p> <p>3. 分享：學生自由分享。</p> <p>4. 說明：教師統整學生的發表，並說明性騷擾的定義。</p> <p>五、性騷擾知多少</p> <p>1. 閱讀：請學生閱讀課本中的幾個情境。</p> <p>2. 提問：如果你是情境中的當事人，你是否覺得受到性騷擾呢？</p> <p>3. 分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>4. 說明：教師說明性騷擾行為，在法律上都有明確的規範與罰則，若遭受性騷擾，一定要勇敢說出來並求助。</p> <p>六、同儕或朋友性騷擾</p> <p>1. 閱讀：請學生先閱讀課本中的情境。</p> <p>2. 提問：如果你是小安，你會怎麼做？</p> <p>3. 討論：將學生分組，針對案</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>例中小安之況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。</p> <p>4.發表：學生發表討論結果。</p> <p>5.講解：教師以課本範例說明遭遇熟識者性騷擾時可以採用的解決方式。</p> <p>七、陌生人性騷擾</p> <p>1.閱讀：請學生先閱讀課本中的情境。</p> <p>2.提問：如果你是美美，你會怎麼做？</p> <p>3.討論：將學生分組，針對案例中美美之況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。</p> <p>4.發表：學生發表討論結果。</p> <p>5.講解：教師以課本範例說明遭遇陌生人性騷擾時可以採用的解決方式。</p>		
第六週	第一篇 有愛無礙 第3章我的身體我做主	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-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅	Db-IV-3 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉交友約會的安全策略。	<p>一、同儕或朋友性騷擾</p> <p>1.閱讀：請學生先閱讀課本中的情境。</p> <p>2.提問：如果你是小青，你會怎麼做？</p> <p>3.討論：將學生分組，針對案例中小安之況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。</p> <p>4.發表：學生發表討論結果。</p> <p>5.講解：教師以課本範例說明看到性騷擾發生時，可以採用的處理方式。</p> <p>二、變調的約會</p>	1. 問答：能具體說出該如何處理性騷擾。 2. 觀察：進行討論並具體舉出解決方法。	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p>

			<p>感與嚴重性。 4b-IV-1 主動 並公開表明個 人對促進健康 的觀點與立 場。</p>		<p>1. 閱讀：請學生先閱讀阿嬌與小米的故事。 2. 提問：兩個案例中，是否都構成性侵害？ 3. 分享：學生自由分享。 4. 說明：教師說明性侵害的定義，並提醒同學性侵害不一定只會發生在女生身上，男生也同樣有可能遭受性侵害。</p> <p>三、遭遇性侵害的處理</p> <p>1. 提問：詢問學生如果自己遇到此狀況，會如何處理？ 2. 發表：學生自由發表意見。 3. 講解：教師指導同學在遭受性侵害時的應變以及事發後的處理。</p> <p>四、安全約會守則</p> <p>1. 提問：你覺得應該如何預防性騷擾、性侵害？ 2. 分享：學生自由分享。 3. 說明：教師說明兒少性侵害有八成都是熟識者性侵害，且多是為約會強暴，所以學習安全約會很重要，教師說明赴約前 STOP 原則。</p> <p>五、危險情人警訊</p> <p>1. 提問：你覺得理想情人應該具備什麼特質？你認為出 現哪些徵兆時，他可能就是危險情人？ 2. 發表：學生自由發表意見。</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--

						<p>4. 講解：教師說明危險情人的六大警訊，並提醒學生新聞中發生危險情人傷人、自傷的社會事件層出不窮，與其到爭吵或分手時擔心受怕，還不如在墜入情網前，慎選情人。</p> <p>六、約會 SAFE 原則</p> <p>1. 提問：約會時你認為需要注意哪些要點才能預防性侵害？</p> <p>2. 發表：學生自由發表意見。</p> <p>3. 講解：教師說明赴約時都要有「防人之心不可無」心理，注意自身的安全，並介紹約會 SAFE 原則。</p> <p>七、反性侵害、反性騷擾宣言</p> <p>1. 說明：教師說明「MeToo」是一項反性侵害與性騷擾的運動，鼓勵女性說出自己受到性騷擾與性侵害的經驗，成為全球輿論矚目的焦點。</p> <p>2. 提問：你覺得自己可以用什麼方式支持反性侵害、反性騷擾？</p> <p>3. 實作：請學生分組進行討論，提出自己的反性侵害、反性騷擾宣言，並製成海報貼在班上。</p>		
第七週	第二篇 我的人際 隨手包	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析与溝通技	1. 認識利於人際關係的特質，覺察自己的人際	<p>一、小豪、小恩的評價</p> <p>1. 閱讀：請同學先閱讀大家對小豪與小恩的評價。</p> <p>2. 提問：分析小豪、小恩的評</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否能踴躍發表自</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

	<p>第1章拉近彼此距離</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>巧。</p>	<p>關係。</p> <p>2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。</p> <p>3. 願意成為反霸凌的行動者。</p>	<p>價，他們兩人與人相處有什麼差異？說說你的見解。</p> <p>3. 發表：學生自由分享。</p> <p>4. 說明：請同學想想看，在一個團體中，為什麼有人的人際關係好，有人則是人際關係差，引導學生思考每個人的特質與情緒都會影響到人際關係。</p> <p>二、有利人際關係的特質</p> <p>1. 說明：教師介紹研究受青少年歡迎與不歡迎的人格特質對照表。</p> <p>2. 實作：請學生圈出自己的特質。</p> <p>3. 說明：教師說明每個人都可能具備受歡迎與不歡迎的特質，若你想要改善自己的人際關係，可以先從去除不歡迎的特質開始，人際關係的經營是可以學習與修正的。</p> <p>三、對於不同特質的態度</p> <p>1. 實作：請學生閱讀課本上的描述，試著思考若自己遇到以下特質的人，你是否會喜歡他，並將答案勾選於課本上。</p> <p>2. 分享：學生自由分享。</p> <p>3. 說明：教師統整歸納學生的發表。</p> <p>四、看見自己</p> <p>1. 實作：請同學根據先前課本上的青少年歡迎與不歡迎的人</p>	<p>己的想法。</p> <p>3. 發表：是否認真參與討論。</p> <p>4. 實作：確實完成課本上的勾選與填答。</p> <p>5. 實作：確實完成課本上的人際關係圖。</p>		
--	------------------	---	---	-----------	--	--	---	--	--

					<p>格特質對照表，填入自己的人格特質，並找兩位同學幫忙填寫「別人對我的看法欄位。</p> <p>2. 說明：透過別人的回饋，我們可以了解自己的人際關係狀況，才能進而改善，讓自己更好。</p> <p>五、人際關係圖</p> <p>1. 實作：請學生參考課本上的人際關係圖，描繪一張自己的人際關係圖。</p> <p>2. 提問：為什麼你會和這些同學成為好朋友？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>3. 說明：教師說明每個人都有各種不同類型的好朋友，他們未必沒有缺點，所以彼此間要有良好互動，更重要的是溝通技巧。</p> <p>六、溝通技巧</p> <p>1. 說明：請同學先閱讀小瑛、小強、小豪的對話。</p> <p>2. 提問：你覺得小瑛、小強、小豪他們的對話態度如何？為什麼？</p> <p>3. 分享：請學生自由分享。</p> <p>4. 說明：沒有人喜歡被大聲斥責或羞辱，所以說話的態度往往是影響人際關係的主因，也沒有人天生就懂得如何溝通，這些都是需要學習的。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第八週</p>	<p>第二篇 我的人際隨手包 第1章拉近彼此距離</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。</p>	<p>1. 認識利於人際關係的特質，覺察自己的人際關係。</p> <p>2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。</p> <p>3. 願意成為反霸凌的行動者。</p>	<p>一、溝通技巧——使用我訊息</p> <p>1. 介紹：教師先介紹六大類溝通技巧，再說明溝通技巧的運用。</p> <p>2. 說明：教師說明「我訊息」如何運用。</p> <p>3. 實作：請學生根據小強和小豪的對話內容，修改為「我訊息」的對話。</p> <p>4. 分享：讓學生自由分享修正後的對話。</p> <p>5. 統整：教師統整歸納學生的發表。</p> <p>二、溝通技巧——學習同理心與傾聽</p> <p>1. 說明：教師說明「同理心與傾聽」如何運用。</p> <p>2. 實作：請學生根據小豪的對話內容，修改為「同理心」的對話。</p> <p>3. 分享：讓學生自由分享修正後的對話。</p> <p>4. 統整：教師統整歸納學生的發表。</p> <p>三、溝通技巧——正向的表達</p> <p>1. 說明：教師說明「正向表達」如何運用。</p> <p>2. 實作：請學生根據小豪的對話內容，修改為「正向表達」的對話。</p> <p>3. 分享：讓學生自由分享修正</p>	<p>1. 觀察：是否認真聆聽。</p> <p>2. 實作：確實完成溝通技巧的練習。</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
------------	--------------------------------------	---	--	----------------------------------	--	--	--	--	--

						<p>後的對話。</p> <p>4. 統整：教師統整歸納學生的發表。</p> <p>四、溝通技巧——具體化的表達</p> <p>1. 說明：教師說明「具體化的表達」如何運用。</p> <p>2. 實作：請學生根據小豪的對話內容，修改為「具體化表達」的對話。</p> <p>3. 分享：讓學生自由分享修正後的對話。</p> <p>4. 統整：教師統整歸納學生的發表。</p> <p>五、溝通技巧——自我肯定的拒絕</p> <p>1. 說明：教師說明「自我肯定的拒絕」如何運用。</p> <p>2. 實作：請學生根據小豪的對話內容，修改為「自我肯定的拒絕」的對話。</p> <p>3. 分享：讓學生自由分享修正後的對話。</p> <p>4. 統整：教師統整歸納學生的發表。</p> <p>六、人際六到我可以</p> <p>1. 說明：教師說明「人際六到」——想到、說到、看到、心到、聽到、人到。</p> <p>2. 實作：請學生分組討論，並根據所教的溝通技巧與人際六</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						到來討論以下情境的適當作法。 3.發表：讓學生分組發表。 4.統整：教師統整歸納學生的發表。			
第九週	第二篇 我的人際隨手包 第1章拉近彼此距離	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-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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1. 認識利於人際關係的特質，覺察自己的人際關係。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	<p>一、杜絕霸凌最上道</p> <p>1. 說明：教師可以先利用一些霸凌的新聞或案例，引導學生思考霸凌對青少年團體生活中的傷害與影響，再介紹霸凌的種類有關係霸凌、言語霸凌、肢體霸凌、性霸凌、網路霸凌。</p> <p>2. 提問：生活周遭是否有類似上述的霸凌事件發生？寫下當下處理方法。</p> <p>3. 分享：讓學生自由分享。</p> <p>4. 統整：教師統整歸納學生的發表。</p> <p>二、反霸凌劇場</p> <p>1. 閱讀：請學生先閱讀小葳的情境內容。</p> <p>2. 提問：如果你是小葳的同學，你會選擇怎麼做？如果你是小葳，你會怎麼做？</p> <p>3. 分享：讓學生自由分享。</p> <p>4. 統整：教師說明小勇的行為已經構成網路霸凌，霸凌事件不管對誰都是很大的傷害，而不論你是被霸凌者、霸凌者或旁觀者都有適當的處理方式，來降低霸凌的發生與傷害。</p>	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 實作：確實完成溝通技巧的練習。	<p>【人權教育】</p> <p>人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精神。</p>	

						<p>三、如果我是被霸凌者、霸凌者、旁觀者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：教師說明被霸凌者、霸凌者、旁觀者的處理方式。 2. 分享：若學生有不同於課本的想法，也可自由分享。 3. 實作：請學生寫下反霸凌的契約書，下定決心為反霸凌盡一分心力。 		
第十週	<p>第二篇 我的人際隨手包 第2章 提升家人溫度</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。 	<p>一、小明和媽媽的衝突</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀：請同學先閱讀課本上的情境故事。 2. 提問：如果你是媽媽，你會怎麼做？如果你是小明，你會怎麼做？ 3. 發表：學生自由分享。 4. 說明：教師說明良好的家人相處，不在於家人間從不發生衝突，而是能透過有效的溝通，來傳達彼此對事情的看法。 <p>二、面對家人衝突</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀：請學生閱讀小華與爸爸的衝突情境。 2. 提問：什麼情況下，容易造成家庭衝突？ 3. 分享：學生自由分享。 4. 說明：教師說明家人間難免會因為意見不合、溝通方式不良等原因產生歧見，但彼此都是對方最親密、最愛的人，因 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。 	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p>

						<p>此當與家人發生衝突時你可以試著用什麼樣的方式來化解衝突。</p> <p>三、五種溝通模式</p> <p>1. 提問：若你是小華，當你面臨上述情境時，你會如何溝通？上述五種溝通模式，哪一種是有效處理衝突的模式？說說你的看法。</p> <p>2. 分享：學生自由分享。</p> <p>3. 說明：教師說明解決衝突的溝通模式有很多種，如指責型、討好型、超理智型、打岔型、一致型，你可以思考平時是用哪種模式來處理，而哪一種模式才是適合自己的方法。</p> <p>四、衝突滅火器</p> <p>1. 提問：你是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？2. 發表：你是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？3. 說明：教師說明有效溝通的五個滅火招式-選擇冷靜的時機對話、調整情緒，主動開口、對事不對人，語氣要溫和、澄清誤會，給對方解釋的機會、不翻舊帳。</p>			
第十一週	第二篇 我的人際隨手包	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。2. 嘗試	<p>一、溝通表達練習 (15分鐘)</p> <p>1. 閱讀：請學生閱讀課本上的三組情境對話。</p> <p>2. 提問：你覺得哪一句話比較</p>	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 分享：踴躍發表自己的想	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	<p>第2章提升家人溫度</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>		<p>用有效方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。</p> <p>3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。</p>	<p>容易起衝突？</p> <p>3. 分享：學生自由分享。</p> <p>4. 實作：請學生藉由課本上三個情境，練習上述所教的5. 溝通技巧。</p> <p>6. 發表：鼓勵學生說出自己的想法。</p> <p>7. 統整：教師針對學生各自發表的意見，適時的給予鼓勵，並針對不足之處給予適當的補充與建議。</p> <p>8. 歸納：教師說明可以利用家庭聚會的方式，來分享家人間的心情，了解彼此的想法之後，再共同討論訂定合理的生活規範，以便全家人一起遵守，不僅可以減少不必要的衝突，還可以增進家人間情感。</p> <p>二、關心讓家暴喊停</p> <p>1. 提問：你們是否有看過家庭暴力相關的新聞事件？</p> <p>2. 分享：學生自由分享。</p> <p>3. 說明：教師說明家庭暴力的定義與種類。</p> <p>三、打破家暴迷思</p> <p>1. 提問：你們認為家庭暴力可能造成那些影響與傷害？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>2. 說明：教師說明家暴常會使被害人的身心遭受多重傷害，並且使他們不易相信人，甚至</p>	<p>法。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p>	
--	------------------	---	---	--	---	--	-----------	--	--

					<p>影響婚姻與家庭的看法。同時我們經常對家暴陷入某些迷思之中，但其實每一項迷思都有其真正的事實，因此為了預防家暴以及避免遭受家暴，我們應該認真了解其中的迷思概念與事實，將有助於防範家暴的產生。</p> <p>四、家庭暴力零容忍</p> <p>1. 說明：教師說明家人間的衝突難免，但若伴隨著暴力事件的發生，就是所謂的家庭暴力，遇到這類的情況時，應採取下列原則保護自身安全：勿刺激對方、自我保護、大聲呼救、遠離現場、尋求協助、保護自己的權益。</p> <p>3. 講解：為了避免學生的混淆，教師說明家暴與適度處罰間的不同。</p> <p>4. 提問：若今天自己不幸遭受家庭暴力，你該如何應變？</p> <p>5. 分享：學生自由分享，提出應變方式。</p> <p>6. 歸納：教師歸納學生的分享内容，並給予適時的建議與回饋。</p>			
第十二週	第二篇 我的人際隨手包	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。2. 嘗試	<p>一、促進家人關係和諧方法</p> <p>1. 提問：你覺得該如何拉近家人間的距離，讓彼此的關係更親密？</p>	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 分享：踴躍發表自己的想法	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

	<p>第2章提升家人溫度</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>		<p>用有效方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。</p> <p>3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。</p>	<p>2. 討論：以四至五人一組，分組討論。</p> <p>3. 發表：學生分組發表。</p> <p>4. 說明：強化家人關係的方法，包括以下六項：付出關懷的心、一同分擔家務、共同參與活動、營造良好氣氛、有效化解問題、創造家庭分享時光。並強調除此六種方式外，也可依每個家庭的特性，發展出最適合的方式。歸納：利用各種方式來增進家人間的情感，並分組討論互相學習參考。</p> <p>二、家人關懷篇</p> <p>1. 閱讀：請學生先閱讀課文中的情境。</p> <p>2. 實作利用處理衝突的步驟，請學生寫下有效改善家人衝突的方法。</p> <p>3. 分享：學生自由分享自己寫下的方法。</p> <p>4. 歸納：教師歸納學生的發表內容，並給予適當的補充與建議。</p> <p>三、愛的行動日記</p> <p>1. 提問：你們是否曾經對家人付出愛的行動？</p> <p>2. 實作：確實記錄自己與家人間愛的表現。</p> <p>3. 說明：配合「愛的行動日</p>	<p>法。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p>	
--	------------------	---	---	--	---	--	-----------	---	--

						記」，結合日常生活經驗，體認促進家人關係的方式。 4. 總結：對待家人應當多付出關懷，使家人感到溫暖，並多一點包容、少一分責難，讓家庭成員都能在愛的滋潤下一同成長。		
第十三週	第三篇 環境安全總動員 第1章居家安全 體檢	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之知能，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 精熟地操作健康技能。 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。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 檢視自己的危機意識，了解增加危機感，安全才会有保障。 2. 能有效評估家中所潛藏的危險因子。 3. 探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 4. 掌握火場逃生的要領。	一、引起動機 1. 引導：請同學閱讀新聞事件。 2. 提問：請問這則火災的發生原因為何？造成何種傷害？你家中也有類似的危險情形嗎？要如何防範？ 3. 發表：請幾位同學發表看法。 4. 總結：家是我們最常活動的場所，稍有不慎，就容易發生不可挽回的傷害，讓我們一起來了解居家安全。 二、家庭安全不可輕忽 1. 提問：同學曾經在家中受過傷嗎？是什麼樣的情形受傷的呢？試著回想並分享。 2. 發表：請幾位同學發表自身經驗。 3. 歸納：其實家中的事故傷害種類非常多，我們先從以下幾個地方來辨識危險及思考對策。 三、居家安全大體檢——客廳	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

					<p>1. 提問：請同學參考課本的客廳配置圖，思考有哪些地方容易發生危險，要如何因應？</p> <p>2. 發表：請同學進行小組討論並上台發表。</p> <p>3. 歸納：根據客廳的配置，有以下安全要點需注意：</p> <p>(1) 燈光：燈光明亮，可以看清楚家具配置、通道，以免跌倒。</p> <p>(2) 插座：同一插座不可同時使用多個電器，尤其是電流量大的電器，例如電暖爐。</p> <p>(3) 家具：家具靠牆擺放並固定，地震發生時不易倒下砸傷人。椅子茶几要夠堅固，可以做為行動時的支撐。</p> <p>(4) 延長線及電線：需固定位置，否則容易絆倒。</p> <p>(5) 家具邊緣或轉角要光滑無直角突出，不易撞傷。</p> <p>(6) 地墊要有防滑襯底。</p> <p>(7) 地板要鋪設不反光且防滑材質。</p> <p>四、居家安全大體檢——浴廁</p> <p>1. 提問：請同學參考課本的浴廁配置圖，思考有哪些地方容易發生危險，要如何因應？</p> <p>2. 發表：請同學進行小組討論並上台發表。</p> <p>3. 歸納：根據浴廁的配置，有以下安全要點需注意：</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>(1)馬桶旁設有可抓握的扶手，可避免老人跌倒。</p> <p>(2)洗手台避免重壓。</p> <p>(3)鋪設防滑排水墊，避免滑倒。</p> <p>(4)採取乾溼分離。</p> <p>(5)維持通風保持乾爽。</p> <p>五、居家安全大體檢——陽台、樓梯、廚房、其他</p> <p>1. 提問：請同學參考課本的配置圖，思考有哪些地方容易發生危險，要如何因應？</p> <p>2. 發表：請同學進行小組討論並上台發表。</p> <p>3. 歸納：課本配置圖，有以下安全要點需注意：</p> <p>(1)熱水器雖裝設在陽台，也要注意陽台的通風，不可已是密閉式的陽台，以免造成一氧化碳中毒。</p> <p>(2)樓梯需燈光明亮不能堆放雜物，以免影響逃生路線。</p> <p>(3)樓梯要有扶手或安全繩，協助老人行動。</p> <p>(4)廚房的危險物品，如刀叉、熱水瓶電鍋等要放在幼兒拿不到的地方。</p> <p>(5)廚房地板上要有防滑墊，能吸收濺出來的水或油，平時要保持乾燥不油膩。</p> <p>(6)化妝品、藥品、清潔劑外包</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						裝要標示清楚或是針線剪刀等要放在小朋友無法拿到的地方。 4. 總結：請同學思考自己家中是否有做到以上安全事項，如果沒有，請記下需要改善的地點與項目。			
第十四週	第三篇 環境安全總動員 第1章居家安全 體檢	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 精熟地操作健康技能。 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。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 檢視自己的危機意識，了解增加危機感，安全才有保障。 2. 能有效評估家中所潛藏的危險因子。 3. 探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 4. 掌握火場逃生的要領。	一、防火安全 1. 提問：請同學閱讀課本新聞後，討論下列問題： (1)你到KTV或其他娛樂場所時，會留意有哪些消防設備及其位置嗎？災害發生時知道如何逃生嗎？ (2)你覺得一般家庭需要裝設火災警報器或是準備滅火器嗎？為什麼？ 2. 發表：請同學進行小組討論並上台發表。 3. 歸納：多一分留意就少一分危險，到公共場所一定要留意逃生路線，在火災發生時才不會慌亂到不知道往哪裡跑。家庭中也需要有滅火器，若有火災發生時可以先進行滅火。接下來讓我們了解滅火器的使用方法。 二、滅火器使用方法 1. 一般最常見的滅火器是乾粉滅火器。 2. 平時一定要定期保養滅火	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

					<p>器。</p> <p>3.滅火器有使用期限，期限到了要回廠填充原料。</p> <p>4.滅火器使用步驟：拉瞄壓掃。</p> <p>5.使用時要注意風向，才不會將藥劑噴到自己身上。</p> <p>三、逃生設備使用</p> <p>1.11樓以上的高樓一定要每個樓層都有緩降機。</p> <p>2.緩降機使用口訣：掛丟套數推，掛掛勾、丟輪盤、套安全帶、束束環、推牆壁下降。</p> <p>3.如果是住大樓11樓以上的同學，可以回家看看緩降機的所在位置。</p> <p>四、火災逃生要領</p> <p>火災一發生，人們會陷入驚慌失措，如果在平時有進行演驗和知識吸收，可以幫助同學快點冷靜下來進行逃生。</p> <p>1.分析危急程度</p> <p>2.正確迅速應變</p> <p>3.濃煙中逃生方法</p> <p>4.受困火場時要塞緊門縫，防止濃煙進入，勿冒險自高樓跳下，請冷靜等待救援。</p> <p>五、健康生活行動家</p> <p>說明：為了營造一個安全的居家環境，同學們已經學到非常多的安全知識，請同學回家後</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						利用課本的安全檢核表，將家中的環境做徹底檢核，並且和家人討論改善的方式，並且繪製家中簡易逃生路線，完成健康生活行動家，下週課堂上進行分享。			
第十五週	第三篇 環境安全總動員 第2章校園安全搜查	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。	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 精熟地操作健康技能。 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。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 能有效評估校園中潛在危險因子。 2. 能夠找出校園危險角落並製作校園安全地圖提醒同學。 3. 熟悉地震師生技巧並加以演練。	<p>一、引起動機</p> <p>1. 檢核：請同學回答課本中所列校園生活安全嗎？所列出的問題，並回答以下問題： (1)你覺得自己的校園生活安全嗎？為什麼？ (2)有哪些校園問題是你覺得需要注意與改善的？</p> <p>2. 發表：請同學踴躍回答。</p> <p>3. 總結：校園是同學的第二個家，發現校園安全問題不僅是為自己的安全努力，也是為了大家著想，我們應該一起來努力。</p> <p>二、校園安全評估</p> <p>1. 引言：我們一天當中有超過三分之一的時間都生活在校園中，有義務讓校園變得更加安全，請同學根據課本所繪製的範例來思考自己的校園是否有做到這些安全措施。</p> <p>2. 討論：將全班分成三組，依據場域進行校園安全討論並進行發表。</p> <p>三、創新規畫校園安全環境</p>	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 實作：能說出影響校園安全的因素及解決之道。	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>	

						<p>1. 引言：進行過紙上討論後，我們需要實地探查校園安全。</p> <p>2. 分組探查：全班分組依照課本的步驟，進行校園安全地圖與製作。</p> <p>3. 宣導與改善：將同學探查出來容易發生危險的地點與事項向全班宣導，並且利用班會課將資料上呈給校方，作為改善校園環境的參考。</p>		
第十六週	第三篇 環境安全總動員 第2章 校園安全搜查	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。	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p>	<p>Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>1. 能有效評估校園中潛在危險因子。</p> <p>2. 能夠找出校園危險角落並製作校園安全地圖提醒同學。</p> <p>3. 熟悉地震師生技巧並加以演練。</p>	<p>一、地震防災一起來</p> <p>1. 提問：同學們住在臺灣，應該有很多經歷地震的經驗，請同學分享印象中最深刻的一次地震。</p> <p>2. 發表：請幾位同學發表經驗。</p> <p>3. 歸納：地震是住在臺灣不可避免的經驗，我們平時需要不斷的演練才能在地震來時保全生命財產。</p> <p>二、地震如何演練</p> <p>1. 地震來時在室內</p> <p>(1) 不可搭乘電梯：搭乘電梯如果電纜燒斷或是搭乘到一半斷電都會受困。</p> <p>(2) 絕不可跳樓。</p> <p>2. 地震來時在室外</p> <p>(1) 立刻蹲下保護頭部</p> <p>(2) 地震稍歇，立刻疏散至空地。如果地震發生時你在學</p>	<p>1. 觀察：能否認真聆聽。</p> <p>2. 實作：能說出影響校園安全的因素及解決之道。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J8 演練校園災害預防的課題。</p>

						<p>校，那學校就是避難所。如果發生時你在住家，那就要逃往住家附近的避難所。請同學找尋一下避難所的位置吧！</p> <p>3. 總結：多一分演練就多一分安全，同學平時應該嚴肅看待地震逃生演練。</p> <p>三、有備無患臨震不亂</p> <p>1. 提問：教師詢問同學家中有準備緊急避難包的舉手，請舉手的同學分享避難包中的物品有哪些？</p> <p>2. 歸納：地震發生措手不及，預防更顯重要，緊急避難包要半年檢查一次並更新，應包含以下物品：</p> <p>(1) 緊急糧食</p> <p>(2) 貴重物品</p> <p>(3) 醫療衛生</p> <p>(4) 保暖衣物</p> <p>(5) 其他工具</p> <p>(6) 家庭防災卡：學校聯絡簿都有印上家庭防災卡，就是為了災害發生時，同學可以快速地與家人會合，避免增加政府搜救負擔，請大家一定要確實完成家庭防災卡，並確保每位家人都知道集合的地點。</p>			
第十七週	第三篇 環境安全總動	健體-J-A3 具備 善用體育與健康	1a-IV-4 理解 促進健康生活的 策略與資源	Bb-IV-4 社 區環境安全 行動計畫的	1. 能夠辨識 周遭社區環 境的潛在危	<p>一、引起動機</p> <p>1. 提問：有些社區晚上會有巡守隊，有沒有同學的家人有擔</p>	1. 觀察：能認 真聆聽。 2. 發表：能說	【安全教育】 安 J1 理解安 全教育的意	

	<p>員 第3章社 區安全 行動家</p>	<p>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。</p>	<p>規範。 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。</p>	<p>擬定。</p>	<p>機。 2. 有效運用 各項資源或 策略化解社 區危機。 3. 能夠擬定 社區環境安 全行動計畫 並加以執 行。</p>	<p>任巡守隊員的呢？他們主要是 進行什麼任務呢？ 2. 發表：請幾位同學回答。 3. 歸納：每位居民都是社區的 一分子，都應該為社區盡一分 力，守護社區中的每一個人。 二、社區安全評估 1. 提問：你覺得社區中哪裡最 容易發生危險？為什麼？ 2. 發表：請幾位同學回答。 3. 歸納：社區中容易發生危險 的地方有： (1)燈光昏暗的巷弄 (2)地處偏僻的停車場 (3)廢棄的房舍 (4)馬路開挖或建築工地有些 是社區一開始規畫就存在的， 有些則是因為長久使用後損 壞，當社區中出現這些地方 時，同學就要有危機意識不靠 近。想想看，你現在居住的社 區有哪些危險的地方，試著跟 同學分享。 三、人身安全有一套 1. 引言：雖然身處在臺灣，治 安算是比其他國家好很多，但 是平時還是要有危機意識，才 能保護自身的安全。 2. 提問：請問同學，對於自己 的人身安全有做什麼預防措施 嗎？如攜帶防狼噴霧、走馬路</p>	<p>出影響社區安 全的因素及解 決之道。 3. 發表：能說 出影響交通安 全的因素及解 決之道。</p>	<p>義。 安 J2 判斷常 見的事故傷 害。 安 J3 了解日 常生活容易發 生事故的原 因。 安 J4 探討日 常生活發生事 故的影響因 素。</p>	
--	-----------------------------------	---	---	------------	--	---	---	---	--

					<p>不走小巷等。</p> <p>3.發表：請幾位同學回答。</p> <p>4.歸納：我們身處在社區環境中，除了要辨識為危險之外，也要懂得維護自身的安全，讓我們一一來看有那些小技巧</p> <p>5.提問：同學平日有聽過或經歷過詐騙案件嗎？是什麼樣的情形呢？請跟同學分享。</p> <p>6.發表：請幾位同學分享。</p> <p>7.歸納：近幾年來，詐騙案層出不窮，有以下技巧可以預防</p> <p>(1)和家長約定暗號。</p> <p>(2)找旁人使用另一支電話確認。</p> <p>(3)打電話到學校，請老師幫忙確認。</p> <p>(4)打 165 反詐騙專線平時多和家長討論並演練應變方法有助於快速應對。</p> <p>四、交通安全要重視——行人安全</p> <p>1.提問：請同學閱讀課本上的兩張穿越馬路的圖片，在日常生活中，你會選擇直接穿越馬路還是走到有斑馬線的地方呢？</p> <p>2.回答：請幾位同學發表看法。</p> <p>3.歸納：其實遵守交通規則是為了你我的生命安全，不應該</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						為了節省時間而違規，關於過馬路還有幾點常見的違規事項，讓我們一一來了解。 4. 引導：教師引導學生閱讀必須遵守及不可以做的內容。			
第十八週	第三篇 環境安全總動員 第3章 社區安全行動家	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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 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。	Bb-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。	1. 能夠辨識周遭社區環境的潛在危機。 2. 有效運用各項資源或策略化解社區危機。 3. 能夠擬定社區環境安全行動計畫並加以執行。	為了節省時間而違規，關於過馬路還有幾點常見的違規事項，讓我們一一來了解。 4. 引導：教師引導學生閱讀必須遵守及不可以做的內容。 一、交通安全要重視——自行車安全 1. 提問：教師詢問同學有過騎自行車的經驗嗎？有沒有發生過事故？為什麼學校規定一定要戴安全帽且不可雙載？ 2. 回答：請幾位同學分享經驗。 3. 歸納：學校會規定要戴安全帽和不可雙載都是為了同學的生命安全，以下讓我們來看看騎自行車有哪些注意事項。 4. 提問：你是否有看過自行車違規事件呢？是怎樣的違規情形呢？請分享給同學。當你發現同學違規，你會如何勸告他呢？ 5. 發表：全班分組，各組演練一則自行車違規情形，上台實地演出，並請一位同學演練勸告者。 6. 歸納：當我們發現同學違規時，請勇敢勸戒他，因為這是為了他的生命財產著想。 二、交通安全要重視——乘車安全	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。	

					<p>1. 提問：臺灣的法律規定乘車一定要繫安全帶？坐車你會繫上安全帶嗎？為什麼？如果不繫安全帶，發生車禍時會如何呢？說說你的看法？</p> <p>2. 回答：請幾位同學發表看法。</p> <p>3. 歸納：乘車繫安全帶是非常重要的，如果沒有繫安全帶，撞擊時可能會被拋出車外，損失生命，繫安全帶是為了自己的生命著想，乘車一定要繫安全帶。教師請同學一一閱讀過課文的注意事項。</p> <p>4. 提問：請同學分組討論課文中的情形哪些是危險的？會造成不可挽回的傷害。</p> <p>5. 發表：請同學分組討論，上臺發表。</p> <p>6. 總結：養成遵守交通規則的習慣不僅是為了自己的生命安 全，也是為了別人的生命安 全，這是一種負責任的表現。</p> <p>三、健康生活行動家</p> <p>1. 大手牽小手一起愛社區</p> <p>閱讀：教師請同學一起閱讀大手牽小手一起愛社區的文章，請同學討論以下問題：</p> <p>(1)東京世田谷區為什麼要進行社區改造？</p> <p>(2)居民運用了哪些方式進行</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						社區改造？改善了哪些部分？ 2. 推動社區安全無死角 引導：請同學依照課文的步驟，替自己居住的社區打造一份社區安全計畫。(同社區的同學可以同組一起進行)			
第十九週	健康 破解生活中的迷思	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。	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-V-3 科技產品消費及其對健康的影響。	透過生活中的健康迷思，讓學生意識到自己的生活習慣，並學習求證、反思及改善。	1. 教師詢問學生三個問題，請學生選擇敘述是對或錯。 (1)手搖飲料店的無糖飲料可以當水喝 (2)女生吃冰會胖是為了保護子宮，使脂肪堆積在小腹。 (3)愛吃肉的人真的比較容易被蚊子叮。 參考影片： 生活中常見的健康迷思 https://www.youtube.com/watch?v=GrHZZMM9kyE 2. 教師詢問學生是否走過健康步道、健康步道是否對健康有幫助。 參考影片： 什麼！？健康步道，其實不健康！ 『什麼!？』健康迷思大破解【三個字 SunGuts】 https://www.youtube.com/results?search_query=%E5%81%A5%E5%BA%B7%E8%BF%B7%E6%80%9D 3. 教師詢問學生睡前手機使用情況以及睡覺時手機擺放位	1. 課程討論參與 2. 影片觀賞	【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	

						<p>置，並根據抗議成功基地台如願拆遷手機訊號沒了水上鄉民超崩潰該則新聞，請學生說一說看法。</p> <p>https://fnc.ebc.net.tw/FncNews/life/121174</p> <p>4. 播放影片，與學生討論影片內容，</p> <p>(1)請學生上網找一找各級致癌物質分別有哪些食物，並檢視自己平日的飲食及思考改善方式。</p> <p>參考資料： 生活中有多少一級致癌物在身邊？</p> <p>https://www.epochtimes.com/b5/20/2/3/n11841976.htm</p> <p>(2)請學生說一說儘管前尚無足夠研究證明手機電磁波對人有巨大影響，但睡前玩手機仍可能有哪些危害及如何改善。</p> <p>參考影片： 睡覺手機放旁邊會致癌？基地台和微波爐的電磁波對身體有害嗎？《健康迷思大破解》 EP002 志祺七七 https://www.youtube.com/watch?v=aPF1xyJW0eQ</p>			
第二十週	健康 夜市小吃健康	健體-J-A2 具備理解體育與健康	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的	1. 了解夜市小吃的食物熱量。	<p>1. 請學生排一排常見夜市小吃品項的熱量高低。</p> <p>2. 觀看影片，請學生分組整理</p>	<p>1. 課程討論</p> <p>2. 實作成果</p> <p>3. 上台分享</p>	<p>【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物</p>	

	吃	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>與規範。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>2. 運用所學到的營養健康知識，學習安排健康的飲食菜單</p>	<p>影片中提到選擇夜市小吃時考量的健康因素。</p> <p>參考影片：</p> <p>【營養師出去吃 EP17】你還敢吃夜市牛排！？ 節目史上最熱量！！</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vFNb-PfpFG8</p> <p>3. 設計到夜市吃小吃的搭配菜單，並與全班分享。</p>		<p>管理策略。</p> <p>家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p>	
--	---	--	--	---	------------------------------------	---	--	---	--