

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111 學年度嘉義縣民和國民中學九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： 陳思妤 (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第五六冊

二、本領域每週學習節數： 1 節

三、本學期課程內涵：

### 第一學期

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
第一週	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。	<b>一、引起動機</b> 引導：教師帶領學生閱讀 P6 圖中三人的對話，釐清以下論點 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 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。 <b>二、我的體型觀</b> 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。 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	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。	<b>【生命教育】</b> 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。	自然科學 綜合活動 藝術

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
						<p>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> <p>1.你滿意自己的體型嗎？</p> <p>2.分析看看，哪些因素會影響你對自己體型的看法？</p> <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1章	健體-J-A2	1a-IV-2 分析個人與群體健康的	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制	1.關於體型的自我觀察。	<p><b>一、健康的體型觀</b></p> <p>提問：請同學閱讀 P10 的小故事</p>	1.觀察：是否能認真聆聽	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整	自然科學 綜合活動

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
	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。	影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	計畫。	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。	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。 <b>二、正向的身體意象</b> (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。 <b>三、健康生活行動家</b> 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。	2.發表：是否能說出影響身體意象的因素。	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。	藝術
第三週	第 2	健體-J-A1	1a-IV-3 評估內	Ea-IV-4 正向的身	1.認識健康體位的意	一、引起動機	1.問答：能以客觀	<b>【生命教育】</b>	自然科學

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
	章我型我塑	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。	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。	體意象與體重控制計畫。	涵與測量方式。 2.了解體位過重、過輕對健康的影響。	<p>提問：請同學參考小故事，思考以下問題。</p> <p>1.每學期身高、體重的測量，你是否重視呢？</p> <p>2.會擔心自己身高沒長、體重卻一直增加嗎？</p> <p>發表：請同學分享自己的心情與生活經驗。</p> <p>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。</p> <p><b>二、健康體位量量看</b></p> <p>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？</p> <p>回答：請同學發表自己的看法。</p> <p>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：</p> <p>1BMI：身體質量指數（BMI）＝體重（公斤）/ 身高平方（公尺）</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>數據資料判斷健康體位。</p> <p>2.觀察：用心蒐集相關資料。</p>	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。	綜合活動藝術

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
						<p>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。</p> <p>3 體脂肪補充：女性身體脂肪量比例較男性高，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。</p> <p>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。</p>			
第四週	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，	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。	<p><b>一、體位與健康的關係</b>            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。</p> <p><b>二、肥胖對健康的影響</b>            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。</p>	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。	<b>【生命教育】</b> 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。	自然科學 綜合活動 藝術

週次	單元名稱	學習領域 核心素 養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整
			學習表現	學習內容					
		不輕言放棄。				<p>4.造成皮膚疾病，出現溼疹、皮膚紅腫、肥胖紋。</p> <p>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。</p> <p><b>三、體重過輕對健康的影響</b></p> <p>1.頭暈、掉頭髮。</p> <p>2.血糖及血壓過低、貧血。</p> <p>3.皮膚乾燥與鬆弛、怕冷。</p> <p>4.便秘或拉肚子。</p> <p>5.女性月經減少，甚至停經。</p> <p>6.骨質酥鬆、指甲脆弱。</p> <p><b>四、飲食失調與健康</b></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>2 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</p>			

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
						<p>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>			
第五週	第3章健康體位管理	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。 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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能具體分辨瘦身廣告陷阱。</li> <li>2.能夠釐清坊間減重方法的可行性。</li> <li>3.能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。</li> </ol>	<p><b>一、引起動機</b></p> <p>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><b>二、減重方式大解密</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.觀察：能熱烈參與討論。</li> <li>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。</li> </ol>	<b>【生命教育】</b> 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。	自然科學 綜合活動 藝術

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
		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>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</p> <p>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？</p> <p>發表：請幾位同學發表自己的看法。</p> <p>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><b>三、正確體位管理原則</b></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"> <li>1.了解自己的體位</li> <li>2.分析造成體位異常的原因</li> <li>3.找出適合自己的方法</li> </ol> <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><b>四、體位管理我決定</b></p>			

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
						<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> <p>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。</p> <p>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。</p>			
第六週	第3章健康體位管理	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	<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>	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	<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><b>一、利用運動打造健康體位</b></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，下一週再分享進行的成果和感想。</p> <p>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。</p> <p><b>二、控制熱量</b></p> <p>減重 = 消耗的熱量 &gt; 吸收的熱量</p> <p>運動消耗熱量 = METs × 時間 × 體重</p> <p>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</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><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p><b>【生命教育】</b></p> <p>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>	自然科學 綜合活動 藝術

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
		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。				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紹熱量。 <b>三、健康生活行動家</b> 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。			
第七週	第1章 飲食新趨勢（第一次段	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	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-4 因應不	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.認識特殊時期的飲食需求內涵。 2.評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	<b>一、阿華和阿強的飲食方式</b> 提問：請同學先根據課本上的情境，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	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	<b>【家庭教育】</b> 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 <b>【生命教育】</b> 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	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
	考)	我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。			<p>說明青春期的飲食需求。</p> <p><b>二、青春期營養</b></p> <p>提問：你們是否有課本上的飲食問題呢？讓大家來檢視看看。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>三、青少年該怎麼吃？</b></p> <p>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？</p> <p>分享：讓學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p>統整：教師介紹六種建議的飲食方式供學生參考：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.評估自己的健康體重和熱量需求。</li> <li>2.三餐規律吃，並以全穀雜糧為主食。</li> <li>3.每天三蔬二果，多粗食少精製。</li> <li>4.不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。</li> <li>5.飲食多樣化，選擇當季在地食材。</li> <li>6.少吃油炸和高脂、高糖食物，避免含糖飲料。</li> </ol> <p><b>四、換我試試看</b></p>		體能動性，培養適切的自我觀。	

週次	單元名稱	學習領域 核心素 養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整
			學習表現	學習內容					
						<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><b>五、孕產期營養</b></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><b>六、懷孕媽媽怎麼吃？</b></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><b>七、哺乳媽媽怎麼吃</b></p>			

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
						<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><b>八、地中海飲食</b></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	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-4 因應不	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.認識特殊時期的飲食需求內涵。 2.評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	<p><b>一、銀髮族營養</b></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><b>二、銀髮飲食新觀念</b></p> <p>說明：教師說明銀髮族的「三好</p>	1.問答：說出懷孕媽媽的飲食建議。 2.觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p><b>【生命教育】</b></p> <p>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</p>	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
		我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。			<p>「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>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。</p> <p>統整：教師統整學生討論後的分享内容。</p> <p><b>三、生機飲食</b></p> <p>說明：教師說明生機飲食的定義。</p> <p>提問：你們知道生機飲食有哪些優點與益處嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>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。</p> <p>分享：請學生分組分享討論結果。</p> <p>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"> <li>1.缺乏動物性蛋白質及鐵質</li> <li>2.缺乏烹調</li> <li>3.不一定是有機的</li> <li>4.其實老人、小孩、青少年、哺乳孕婦都不適合</li> </ol> <p><b>四、基因改造食品</b></p> <p>說明：教師說明基因改造食品的意義。</p> <p>提問：該如何辨識基因改造食品？</p> <p>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</p>	體能動性，培養適切的自我觀。		

週次	單元名稱	學習領域 核心素 養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整
			學習表現	學習內容					
						<p>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><b>五、你發現生活中的基改食品了嗎？</b></p> <p>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。</p> <p>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>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><b>六、健康食品</b></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"> <li>1.評估自己的營養需求</li> <li>2.購買有認證的產品</li> <li>3.看穿促銷噱頭說明</li> </ol> <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><b>七、健康食品的迷思</b></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"> <li>1.健康食品具有療效</li> <li>2.健康食品一定是最好</li> </ol>			

週次	單元名稱	學習領域 核心素 養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整
			學習表現	學習內容					
						3.健康食品對身體有益無害 <b>八、辨識健康食品廣告</b> 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。 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。 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。	<b>一、網紅推薦的抗痘凝膠</b> 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。 <b>二、影響消費者行為的因素</b> 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？	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。	<b>【家庭教育】</b> 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 <b>【生命教育】</b> 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。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素 養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整
			學習表現	學習內容					
						<p>分享：學生自由回答。</p> <p>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。</p> <p><b>三、消費陷阱——1</b></p> <p>提問：你認同有品牌明星代言是一種保證？為什麼？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：大品牌或明星代言的產品因廣告的曝光率高，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><b>四、消費陷阱——2</b></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><b>五、消費陷阱——3</b></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><b>六、消費陷阱——4</b></p> <p>提問：商家利用週年慶或開店特</p>			

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
						賣、降價優惠等，此時你會出手消費嗎？為什麼？ 分享：學生自由分享。 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。			
第十週	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巧，來辨識消費資訊。	<b>一、媒體識讀——1</b> 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虛假新聞或訊息？你都怎麼做？ 分享：學生自由分享。 <b>二、媒體識讀——2</b> 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。 <b>三、廣告真相大追擊</b> 閱讀：先請學生閱讀「低頭族救	1.實作：能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。	<b>【家庭教育】</b> 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 <b>【生命教育】</b> 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。	社會綜合活動

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
						<p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>四、換我做做看</b></p> <p>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，並說出自己對這則廣告的質疑與新見解。</p> <p>分享：請學生自由分享，教師統整總結。</p>			
第十一週	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。	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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>Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。</p>	<p>1.留意網路消費陷阱。</p> <p>2.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。</p> <p>3.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。</p>	<p><b>一、後悔買球鞋的阿華</b></p> <p>閱讀：請學生先閱讀阿華與阿力的對話。</p> <p>提問：你也有類似阿華的消費經驗嗎？你都如何處理？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p><b>二、網路消費要留意</b></p> <p>提問：詢問學生是否曾有過網路消費的經驗。</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>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</p>	<p>1.觀察：是否能認真聽課。</p> <p>2.分享：是否能主動分享自己的想法。</p>	<b>【人權教育】</b> 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。	社會綜合活動

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
		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>險：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.商家是否為合法業者。</li> <li>2.聯絡方式與交易對象是否真有其人。</li> </ol> <p>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。</p> <p><b>三、消費者的八大權利</b></p> <p>閱讀：請學生先閱讀小華的案例。</p> <p>提問：如果你是小華，你去買球鞋時會留意哪些事？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師說明消費者的八大權利。</p> <p><b>四、消費者的五大義務</b></p> <p>說明：藉由小華的案例，教師說明消費者的五大義務。</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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.消費者從事消費前應蒐集消費相關資料。</li> <li>2.消費者有疑問應即查詢。</li> <li>3.詳細閱讀商品之說明及標示等資料。</li> </ol>			

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
						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。			
第十二週	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	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。	<b>一、消費停看聽——停、看</b> 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」。 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？ 分享：學生踴躍發表意見。 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。 <b>二、消費停看聽——聽</b> 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」？ 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？ 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。 <b>三、消費糾紛怎麼辦</b> 提問：詢問學生是否曾有消費糾紛的經驗？	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。	<b>【人權教育】</b> 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。	社會綜合活動

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
		體活動，關懷社會。				<p>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。</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>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。</p> <p><b>四、健康生活行動家——檢核自己是否已掌握消費要領</b></p> <p>實作：檢核自己消費時是否已掌握課本上提到的消費要領。</p> <p>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。</p>			
第十三週	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健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	<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>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>	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><b>一、全球暖化和我們有關嗎</b></p> <p>閱讀：請學生先閱讀五位同學的對話。</p> <p>提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。</p> <p>1 全球暖化對我們有什麼影響？</p> <p>2 是什麼原因造成全球暖化？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：全球暖化對我們影響很大，怎麼可能和我們沒關係呢！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><b>二、發燙的地球</b></p> <p>閱讀：請學生閱讀新聞快報。</p> <p>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？</p>	<p>1.觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2.實作：是否能認真參與討論。</p> <p>3.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。</p> <p>4.問答：能說出全球暖化的原因與影響。</p> <p>5.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。</p> <p>6.問答：能說出固體微粒的來源。</p>	<p><b>【環境教育】</b></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</p>	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素 養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整
			學習表現	學習內容					
						<p>分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p>1 大量使用化石燃料 2 濫砍森林 3 過度畜牧</p> <p><b>三、全球暖化的影響</b></p> <p>看圖：美國阿拉斯加 1914 年和 2004 年比較 ( <a href="https://slidesplayer.com/slide/11197724/">https://slidesplayer.com/slide/11197724/</a> )</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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><b>四、連呼吸都困難——空氣汙染</b></p> <p>提問：你出門前會先了解今天空氣品質如何嗎？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>實作：請學生利用手機或平板，找到中央氣象局 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</p>		<p>與避難行為。</p> <p><b>【海洋教育】</b></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>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>	

週次	單元名稱	學習領域 核心素 養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整
			學習表現	學習內容					
						<p>討論協調。</p> <p><b>五、固體微粒哪裡來</b></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>			
第十四週	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，並尊重與欣賞	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。	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響。	<p><b>一、你知道空氣汙染對我們帶來哪些影響嗎？</b></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>3.臭氧層破壞：讓紫外線進入地球表面，造成人體傷害。</p> <p><b>二、空氣汙染對人體的傷害</b></p>	1.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2.問答：能說出空氣汙染對我們的影響。 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：能說出垃圾汙染的危害。	<b>【環境教育】</b> 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。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素 養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整
			學習表現	學習內容					
		其間的差異。				<p>說明：根據 WHO 統計，近年來因空氣污染而死亡的人數逐漸攀升，我們不得不正視空氣污染的問題。</p> <p>提問：你們知道 PM2.5 是什麼嗎？</p> <p>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。</p> <p><b>三、臭氧和懸浮微粒對人體的傷害</b></p> <p>說明：臭氧和懸浮微粒都是常見的空汙物，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。</p> <p>觀賞：教師播放 PM2.5 動畫 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9YV4vVKIKdM">https://www.youtube.com/watch?v=9YV4vVKIKdM</a></p> <p>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？</p> <p>發表：學生自由發表，讓學生更加深印象。</p> <p>總結：歸納學生分享的內容，總結懸浮微粒對人體的危害。</p> <p><b>四、空氣汙染指標</b></p> <p>提問：什麼是紫爆？為什麼不能戶外活動？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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</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><b>【海洋教育】</b></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>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>		

週次	單元名稱	學習領域 核心素 養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整
			學習表現	學習內容					
						<p>空汙狀況，做好保護。</p> <p><b>五、我的保護措施</b> 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。 提問：你知道各種不同的口罩是什麼時機使用嗎？ 分享：學生自由分享。 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><b>六、垃圾海岸</b> 閱讀：請學生先閱讀台南出現垃圾海岸的新聞。 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？ 分享：學生自由分享。 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>			
第十五週	第 1 章 環保問題	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的	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 關注健康議題本土、國	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響。	<b>一、每天製造的垃圾，都去了哪裡</b> 提問：你是否想過垃圾袋送出家門之後會運到哪裡？ 分享：學生自由分享。 說明：物品從你丟進垃圾桶的那	1.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2.問答：能說出垃圾的去處。 3.問答：能說出垃圾減量 6R 原則。	<b>【環境教育】</b> 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。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素 養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整
			學習表現	學習內容					
		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。	<p>實際現況與趨勢。</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>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」、「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><b>二、零廢棄的美好生活</b></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><b>三、垃圾減量 6R 原則</b></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</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>環 J10 了解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><b>【海洋教育】</b></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>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>	

週次	單元名稱	學習領域 核心素 養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整
			學習表現	學習內容					
						<p>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><b>四、無痕飲食就是潮</b></p> <p>實作：看完阿強一餐產生的垃圾，請學生也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><b>五、垃圾減量我做到</b></p> <p>說明：教師說明減少垃圾汙染最實際的方法，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><b>六、你喝的水乾淨嗎——水汙染</b></p>			

週次	單元名稱	學習領域 核心素 養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整
			學習表現	學習內容					
						<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，你感受到台灣水汙染問題的嚴重性嗎？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汙染有關的新聞報導？</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，有四分之一的河段被認定屬於中度及重度汙染，不宜飲用、灌溉，長度達 763.9 公里，其中汙染程度最嚴重的是 港溪，近 25% 的河段都遭嚴重汙染。喚醒全民關心水汙染的意識，才是有效防治的最好方式。</p> <p><b>七、水汙染的危害</b></p> <p>提問：你覺得水汙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：教師統整說明水汙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><b>八、誰是水汙染的元凶</b></p> <p>思考：請學生看課文中的圖，想想看圖中哪些可能是水汙染的來源？</p> <p>分享：讓學生自由分享。</p> <p>說明：教師統整說明水汙染來源包括工業廢水、垃圾、生活汙水、醫院排放水、農牧業廢水等。並引導學生思考如何防治水汙染，防治方法如下：</p> <p>1.工廠廢水需經處理，才能排入</p>			

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
						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。	<b>一、柯林的減碳生活</b> 閱讀：學生先閱讀「柯林的減碳生活」報導。 提問：看完報到後，回答以下問題 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！ <b>二、為什麼要節能減碳</b> 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	1.觀察：是否能認真聽課。 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。	<b>【能源教育】</b> 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。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素 養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整
			學習表現	學習內容					
						<p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>三、綠色生活</b></p> <p>介紹：教師介紹常見的環保標章。</p> <p>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。</p> <p>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裡就可以做，也應該做的。</p>			
第十七週	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	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><b>一、我的綠生活——食</b></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><b>二、行動單地球——低碳園遊會</b></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><b>三、我的綠生活——衣</b></p>	1.觀察：是否能認真聽課。 2.發表：能主動分享自己的想法。	<b>【能源教育】</b> 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。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素 養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整
			學習表現	學習內容					
		極實踐， 不輕言放 棄。				<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><b>四、行動單地球——我的綠時尚</b></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><b>五、我的綠生活——住</b></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> <p><b>六、行動單地球——和塑膠袋說再見</b></p> <p>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？</p> <p>發表：請學生自由發表，教師統整總結。</p>			
第十八週	第2章 我的環	健體-J-A1 具備體育 與健康的	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、	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	<b>一、我的綠生活——行</b> 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。	1.觀察：是否能認真聽課。 2.發表：能主動分享自己的想法。	<b>【能源教育】</b> 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
	保行動	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。	態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。		的環境問題。	<p>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。</p> <p><b>二、行動單地球——我的交通方式</b></p> <p>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。</p> <p>發表：請學生自由發表，教師統整總結。</p> <p><b>三、我的綠生活——育樂</b></p> <p>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。</p> <p>分享：分組輪流分享發表。</p> <p>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。</p> <p><b>四、行動單地球——我的綠生活宣言</b></p> <p>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。</p> <p>發表：請學生分組發表，教師統整總結。</p> <p><b>五、小棚的一天</b></p> <p>閱讀：請學生閱讀小棚的一天</p> <p>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</p>		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。	

週次	單元名稱	學習領域 核心素 養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整
			學習表現	學習內容					
						<p>變？</p> <p>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。</p> <p>分享：各組分享討論結果</p> <p>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><b>六、檢視自己的一天生活</b></p> <p>覺察：根據課本上的低碳生活建議，檢視自己做到幾項。</p> <p>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。</p> <p>分享：學生自由分享自己的做法。</p> <p>統整：教師統整學生的分享內容。</p>			
第十九週	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。	<p><b>一、蘭嶼十二籃手工皂</b></p> <p>閱讀：請學生先閱讀課文中「蘭嶼十二籃手工皂」的故事。</p> <p>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？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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><b>二、主動發現社區環保與健康問題</b></p> <p>閱讀：請學生閱讀「南機場幸福</p>	1.觀察：能認真聽課。 2.分享：能主動分享自己的想法。	<b>【家庭教育】</b> 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。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
		素養。				<p>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><b>三、結合社區資源與人力</b></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><b>四、激發社區民眾共同參與</b></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</p>			

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
第二十週	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。	健康的社區。 <b>一、換我試試看</b> 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。 <b>二、社區關鍵行動力</b> 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。 <b>三、環保偵探我來當</b> 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	1.觀察：能認真聽課。 2.分享：能主動分享自己的想法。	<b>【家庭教育】</b> 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。 <b>【環境教育】</b> 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。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域統整
			學習表現	學習內容					
						<p>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><b>四、倡議計畫</b></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。</p> <p>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>			
第二十一週	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。	<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>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>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>	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	<p>1.從社區經營實例，了解永續經營策略。</p> <p>2.利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。</p>	<p><b>一、換我試試看</b></p> <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><b>二、社區關鍵行動力</b></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>1.觀察：能認真聽課。</p> <p>2.分享：能主動分享自己的想法。</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <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><b>【環境教育】</b></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>	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素 養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整
			學習表現	學習內容					
						<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><b>三、環保偵探我來當</b></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><b>四、倡議計畫</b></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</p> <p>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>			

週次	單元名稱	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入具體內涵	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
第一週	第一章 寵eye百分百	<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-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-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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</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>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p>	<p>1.覺察自己視力健康情形。</p> <p>2.認識眼球構造及常見視力問題。</p> <p>3.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。</p>	<p><b>一、引起動機</b> 請同學看看小瀚的例子，想想自己有沒有同樣的狀況，接到視力檢查報告的第一個想法是什麼？</p> <p><b>二、眼睛的構造</b> 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。 2.說明：教師介紹眼球的各種構造以及其作用。</p> <p><b>三、視覺的產生</b> 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。</p>	觀察發表實作	<p><b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	自然科學領域
第二週	第一章 寵eye百分百	<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，</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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p>	<p>1.覺察自己視力健康情形。</p> <p>2.認識眼球構造及常見視力問題。</p> <p>3.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。</p>	<p><b>一、引起動機</b> 請同學看看小瀚的例子，想想自己有沒有同樣的狀況，接到視力檢查報告的第一個想法是什麼？</p> <p><b>二、眼睛的構造</b> 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</p>	觀察發表實作	<p><b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	自然科學領域

週次	單元名稱	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入具體內涵	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
		<p>不輕言放棄。</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-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>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>息，所以一定要好好愛惜眼睛之健康。</p> <p>2.說明：教師介紹眼球的各種構造以及其作用。</p> <p><b>三、視覺的產生</b></p> <p>1.提問：詢問學生是否知道「視覺」是如何產生的？</p> <p>2.發表：學生自由發表意見。</p> <p>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。</p>			
第三週	第一章 寵eye百分百	<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、自我價值與生命的意義，並積極實踐，不輕言放棄。</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</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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</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>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p>	<p>1.覺察自己視力健康情形。</p> <p>2.認識眼球構造及常見視力問題。</p> <p>3.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。</p>	<p><b>一、活動「我有眼睛困擾嗎？」</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>二、常見的眼睛問題（一）</b></p> <p>1.提問：請學生說說看常見的眼睛問題？</p> <p>2.發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>3.講解：眼睛常見的問題有下列幾項：</p> <p>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</p>	觀察發表實作	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	自然科學領域

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入 具體 內涵	統整相 關領域
			學習表現	學習內容					
		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。				膜之前即是所謂的近視。			
第四週	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	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。	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，教師鼓勵同學可以盡量達成每一個項目，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。	觀察發表實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	自然科學領域

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入具體內涵	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
		主動學習與創新求變的能力。							
第五週	第二章 健康開始	<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-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-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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p>	<p>1.覺察自己牙齒健康情形。</p> <p>2.認識牙齒構造及口腔健康問題。</p> <p>3.精熟潔牙方法。</p> <p>4.實踐照護牙齒好習慣。</p>	<p><b>一、牙齒經驗分享</b> 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。</p> <p><b>二、牙齒的構造</b> 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。 (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。</p> <p><b>三、常見的口腔問題</b> 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？</p>	觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	自然科學領域

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入具體內涵	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						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。			
第六週	第二章 健康齒開始	<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-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-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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p>	<p>1.覺察自己牙齒健康情形。</p> <p>2.認識牙齒構造及口腔健康問題。</p> <p>3.精熟潔牙方法。</p> <p>4.實踐照護牙齒好習慣。</p>	<p><b>一、口腔清潔的重要</b></p> <p>1.提問：詢問學生是否有檢查過自己的牙齒？</p> <p>2.發表：學生自由發表意見</p> <p>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。</p> <p><b>二、牙線的使用</b></p> <p>操作：教師介紹牙線的使用方式，並請同學一起操作。</p> <p><b>三、牙間刷介紹</b></p> <p>教師介紹牙間刷的使用方式，並請同學一起操作。</p> <p><b>四、牙齒照護一起來</b></p> <p>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？</p> <p>2.發表：學生自由發表意見。</p> <p>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。</p> <p><b>五、檢視我的護齒習慣</b></p> <p>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</p>	觀察 實作	<b>【家庭教育】</b> 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	自然科學領域

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入 具體內涵	統整相關 領域
			學習表現	學習內容					
						行改善計畫，練習生活技能中的問題解決技巧。			
第七週	第三章 護膚保衛戰	<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-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-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>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	<p>1.認識皮膚構造及常見皮膚問題。</p> <p>2.熟練洗臉、防晒方法。</p> <p>3.實踐照護皮膚好習慣。</p>	<p>一、皮膚問題好困擾</p> <p>1.提問：詢問學生有遇到漫畫中提到的皮膚問題嗎？</p> <p>2.發表：學生自由發表生活經驗。</p> <p>3.說明：教師解釋皮膚的構造及功能。</p> <p>二、介紹皮膚構造</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.排泄功能：汗液中含有水、鹽及尿素等廢物，經由汗液排除。</p> <p>4.調節體溫：汗腺分泌汗液，可協助身體散熱。</p> <p>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。</p> <p>三、介紹常見皮膚問題</p> <p>提問：詢問學生有遇到青春痘的問題嗎？</p> <p>發表：學生自由發表生活經驗。</p> <p>說明：教師解釋青春痘的成因及處理方式。</p> <p>四、檢視是否做到皮膚照護工作</p>	觀察	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	自然科學領域

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入 具體內涵	統整相關 領域
			學習表現	學習內容					
						<p>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。</p> <p>發表：請同學分享自己的皮膚照護方法。</p> <p><b>五、介紹正確洗臉方式</b></p> <p>提問：請同學分享平常的洗臉方式？</p> <p>發表：請一到二位同學出來操作洗臉。</p> <p>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。</p> <p><b>六、為什麼流汗會臭？</b></p> <p>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！</p> <p>發表：請同學分享汗臭味造成的困擾。</p> <p>說明：教師解釋汗臭味的成因和處理方式。</p> <p><b>七、皮膚防晒</b></p> <p>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？</p> <p>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。</p>			
第八週	第四章 聽力保健 (第	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	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。	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。	<b>一、引起動機</b> 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	觀察	<b>【家庭教育】</b> 家J7 運用家庭資源，規劃個人	自然科學領域 綜合

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入具體內涵	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
	一次 段 考)	畫，有效執行並發揮 主動學習與創新求變 的能力。	4a-IV-2 自我監督、 增強個人促進健康的 行，並反省修正。			<p>否，音量大約都調到多少，每天都聽音樂嗎？</p> <p>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。</p> <p><b>二、認識耳朵構造</b></p> <p>說明：教師依序由外到內介紹耳朵的構造。</p> <p><b>三、認識耳朵問題</b></p> <p>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？</p> <p>2.發表：請有經驗的同學發表。</p> <p>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。</p> <p><b>四、護耳好方法</b></p> <p>提問：了解了耳朵常見的疾病，我們要怎樣預防呢？</p> <p>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。</p> <p><b>五、健康生活行動家</b></p> <p>提問：請同學覺察自己是否有以下的健康問題？</p> <p>發表：請學生說出一項最不健康的項目。</p> <p>說明：同學要學著問題解決的方法，找出自己的健康問題，</p>		生活目標。	

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入 具體 內涵	統整相 關領域
			學習表現	學習內容					
						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。			
第九週	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。	<p><b>一、青少年的煩心事</b></p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p><b>二、了解自己的壓力源</b></p> <p>提問：你認為學生最常面臨的壓力源是什麼？</p> <p>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。</p> <p><b>三、壓力反應</b></p> <p>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。</p> <p>提問：你覺得哪些壓力反應對</p>	觀察 發表	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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>	綜合活動領域

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入 具體 內涵	統整相 關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>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。</p> <p><b>四、適度壓力讓表現更好</b> 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。</p>			
第十週	第一章 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	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。	<p><b>一、當壓力來敲門</b> 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</p>	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	綜合活 動領域

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入 具體 內涵	統整相 關領域
			學習表現	學習內容					
			正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			好方式。 <b>二、解壓步驟</b> 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，等有辦法解決時再來處理。 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。		解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十一週	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	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。	<b>一、情緒是什麼</b> 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	觀察發表	<b>【生命教育】</b> 生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、	綜合活動領域

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入具體內涵	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
		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。				<p>我們應變生活中的各種情境。</p> <p><b>二、情緒萬花筒</b>            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。</p> <p><b>三、情緒來了怎麼辦</b>            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。</p> <p><b>四、做情緒的主人——自我調適技能</b>            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。</p>	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。		

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入 具體 內涵	統整相 關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>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。</p> <p><b>五、什麼是異常行為</b></p> <p>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？</p> <p>2.發表：學生根據經驗回答。</p> <p>3.說明：教師說明一般常見的異常行為有下列幾項：</p> <p>(1)認知異常</p> <p>(2)情緒的異常3外顯行為的異常</p> <p>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。</p> <p><b>六、攻擊行為</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>七、強迫症</b></p> <p>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。</p>			

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入 具體內涵	統整相關 領域
			學習表現	學習內容					
						<p>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？</p> <p>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。</p> <p><b>八、焦慮症</b></p> <p>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。</p>			
第十二週	第二章 遠離情緒困擾	<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-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>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	<p>1.能夠辨識異常行為。</p> <p>2.尋求預防異常行為發生的策略。</p>	<p><b>一、憂鬱症</b></p> <p>1.引導：教師引導學生思考小妮為什麼會出現這樣的症狀？</p> <p>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？</p> <p>3.發表：學生自由回答。</p> <p>4.說明：教師介紹憂鬱症的定義、九大症狀及治療方法。</p> <p><b>二、走出藍色情緒風暴</b></p> <p>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：</p> <p>1.幫自己整理情緒</p> <p>2.學習調適壓力</p> <p>3.及早發現及早治療</p> <p>4.尋求專業協助</p> <p>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</p>	觀察 實作	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	綜合活動領域

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入 具體 內涵	統整相 關領域
			學習表現	學習內容					
						對問題才能獲得有效的治療與處理。			
第十三週	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-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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。	<p><b>一、誰的心理狀態較趨於健康</b></p> <p>1.提問：請同學先閱讀小育和阿康的案例，想一想，你覺得誰的心理狀態較趨於健康？</p> <p>2.發表：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p><b>二、心情溫度計</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>三、保持規律作息</b></p> <p>提問：如果你每天睡不飽，你的心情會好嗎？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p><b>四、均衡飲食</b></p> <p>1.提問：你認為飲食會影響心理健康嗎？</p> <p>2.發表：學生自由分享。</p> <p>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</p>	觀察發表	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	綜合活動領域

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入 具體 內涵	統整相 關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>是會讓人有好情緒又快樂的食物。</p> <p><b>五、建立規律運動習慣</b></p> <p>1.提問：你平時最常做的運動是什麼？有每天運動嗎？</p> <p>2.發表：學生自由分享。</p> <p>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。</p>			
第十四週	第三章 快樂進行曲	<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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計</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>3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	<p>1.評估自己的心理健康狀態。</p> <p>2.熟練正向思考技能。</p> <p>3.持續執行促進心理健康的方法。</p>	<p><b>一、學習正向思考</b></p> <p>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。</p> <p><b>二、正向思考演練</b></p> <p>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，來處理自己遇到的挫折或危機。</p> <p>分享：找幾位自願的同學進行分享。</p>	觀察發表實作	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	綜合活動領域

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入 具體 內涵	統整相 關領域
			學習表現	學習內容					
		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。				<p><b>三、幫助別人</b> 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。</p> <p><b>四、身心鬆弛練習</b> 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。</p> <p><b>五、健康生活行動家</b> 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。</p>			
第十五週	第一章藥安 (第二次 段考)	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，	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。	<p><b>一、引起動機：常見錯誤用藥</b> 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。</p>	觀察 實作	<p><b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	綜合活 動領域

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入具體內涵	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
		<p>不輕言放棄。</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-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。</p>				<p><b>二、常見用藥迷思（一）</b></p> <p>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：</p> <p>(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。</p> <p>(2)藥品會傷胃，最好合併胃藥吃？</p> <p>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。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。</p> <p><b>三、常見用藥迷思（二）</b></p> <p>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</p>			

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入具體內涵	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>源。常見用藥迷思如下：</p> <p>(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。</p> <p>(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，可能因人而異，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。</p>			
第十六週	第一章 用藥安全	<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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</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>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>1.具體辨識藥物的種類。</p> <p>2.了解正確用藥的行動。</p> <p>3.能夠尋求用藥資源與諮詢。</p>	<p>一、<b>正確用藥五核心（一）</b> 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。</p> <p>二、<b>正確用藥五核心（二）</b> 2.看清楚藥品標示。 3.清楚用藥方法、時間及保存方式。</p> <p>三、<b>正確用藥五核心（三）</b> 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</p>	觀察實作	<p><b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	綜合活動領域

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入 具體 內涵	統整相 關領域
			學習表現	學習內容					
		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。				找家庭醫師、藥師作為顧問。			
第十七週	第一章 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	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。	<b>一、藥害救濟</b> 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。 <b>二、健康生活行動家（一）</b> 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。 <b>三、健康生活行動家（二）</b> 提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實	觀察發表實作	<b>【生命教育】</b> 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。	綜合活動領域

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入具體 內涵	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
		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。				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。			
第十八週	第一章 用藥安全	<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-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-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</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</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>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>1.了解藥品選購與使用的迷思。</p> <p>2.熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。</p> <p>3.練習正確選購藥品的好決定。</p>	<p><b>一、廣告辨真偽</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>二、批判性思考練習</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p>	觀察發表實作	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p>	綜合活動領域

週次	單元名稱	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入具體內涵	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
		動關係。							
第十九週	第二章 我愛健保	<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>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。</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，</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	<p>1.體認全民健保與醫療制度的重要。</p> <p>2.能夠妥善使用醫療服務與資源。</p>	<p><b>一、引起動機</b></p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p><b>二、了解健保 健康有保</b></p> <p>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？</p> <p>2.發表：請同學自由發表意見</p> <p>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」。</p> <p><b>三、認識健保IC卡</b></p> <p>講解：教師介紹「健保IC卡」、「健康存摺」，並實際操作給同學看。</p>	觀察實作	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p>	綜合活動領域

週次	單元名稱	核心素養具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入具體內涵	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
		關懷社會。							
第二十週	第二章 我愛健保	<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>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。</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，</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	<p>1.體認全民健保與醫療制度的重要。</p> <p>2.能夠妥善使用醫療服務與資源。</p>	<p>一、善用健保好撇步（一）</p> <p>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。</p> <p>二、善用健保好撇步（二）</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>發表：請同學上臺發表。</p> <p>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。</p> <p>2厝邊好醫生，顧我尚安心</p> <p>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。</p> <p>3善用社區藥局，小病自我照護</p> <p>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。</p> <p>4慢性病人多利用慢性病連續處方箋</p>	觀察實作	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p>	綜合活動領域

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入 具體 內涵	統整相 關領域
			學習表現	學習內容					
		關懷社會。				<p>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。</p> <p>5把急診留給需要的人</p> <p>提問：請同學先勾選你覺得哪些人應該先使用急診。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
第二十一週	第二章 我愛健康 （第三次段考）	<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</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	<p>1.體認全民健保與醫療制度的重要。</p> <p>2.能夠妥善使用醫療服務與資源。</p>	<p><b>一、生活技能：做決定</b></p> <p>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。</p> <p>練習：請同學依照做決定的步驟來決定是否使用健保資源。</p> <p><b>二、珍惜醫療資源契約書</b></p> <p>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</p>	觀察 實作	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p>	綜合活動領域

週次	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入 具體 內涵	統整相 關領域
			學習表現	學習內容					
		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、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。				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。			

## 第二學期

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
第一週	第1章揭開「性」的真實面紗	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒	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」技能。	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.探究健康的性涵義。 2.有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3.具備辨識色情媒體資訊	一、「性」會讓你聯想到什麼？ 1.提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。你認為「性」的內涵是什麼？ 2.分享：學生自由分享。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：能認真參與討論。 3.問答：能說出色情對青少年的影	<b>【性別平等教育】</b> 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
		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。			的批判能力。	<p>3.發表：鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>4.說明：性其實性涵蓋的層面很廣，包含生理、心理、社會、心靈等，絕不只是性行為。</p> <p><b>二、美好健康的性</b></p> <p>1.提問：請同學根據課本上的情境回答問題。</p> <p>2.分享：學生自由分享。</p> <p>3.發表：鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>4.說明：愛情有三個要素，「親密」、「激情」、「承諾」。</p> <p><b>三、性的意涵</b></p> <p>1.說明：健康的性應包含生理、心理、社會。</p> <p>2.歸納：美好健康的「性」應該涵蓋「性慾」的生理部分及「愛情」的心理層面，才能激發出責任感和正確的抉擇，從而維繫更美好的情愛、家庭和社會關係。</p> <p><b>四、心動不衝動</b></p> <p>1.閱讀：請同學根據課本上的情境回答問題。</p> <p>2.提問：</p> <p>(1) 對於小杰的性衝動，你的想法是？</p> <p>(2) 如果小杰想要管理自己的性衝動，他可以怎麼做？</p> <p>3.分享：學生自由分享。</p> <p>4.發表：鼓勵學生踴躍發表。</p> <p><b>五、避免性衝動的策略</b></p> <p>1.說明：生殖器官發育漸趨</p>	響。4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。		

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>成熟，隨之而來的是性慾與性衝動的發生，當出現性衝動時，我們可以利用幾個方法來排解，以下請同學一起練習看看。</p> <p>2.實作：請同學運用健康自主管理方法，來化解性衝動。</p> <p>3.發表：鼓勵同學踴躍發表。</p> <p><b>六、認清色情</b></p> <p>1.提問：你們覺得色情是什麼？什麼狀況下算是色情？</p> <p>2.分享：學生自由分享。</p> <p>3.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><b>七、色情 Q&amp;A</b></p> <p>1.閱讀：請學生先閱讀課本上的色情 Q&amp;A。</p> <p>2.提問：如何建立面對色情的健康態度？</p> <p>3.發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>4.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。</p> <p>5.說明：成長過程中，有任何關於性的疑問，需尋求正</p>			

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>確的諮詢管道，例如：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>			
第二週	第1章 揭開「性」 的真實面紗	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。	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」技能。	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。	<p>1.探究健康的性涵義。</p> <p>2.有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3.具備辨識色情媒體資訊的批判能力。</p>	<p><b>一、「性」會讓你聯想到什麼？</b></p> <p>1.提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。你認為「性」的內涵是什麼？</p> <p>2.分享：學生自由分享。</p> <p>3.發表：鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>4.說明：性其實性涵蓋的層面很廣，包含生理、心理、社會、心靈等，絕不只是性行為。</p> <p><b>二、美好健康的性</b></p> <p>1.提問：請同學根據課本上的情境回答問題。</p> <p>2.分享：學生自由分享。</p> <p>3.發表：鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>4.說明：愛情有三個要素，「親密」、「激情」、「承諾」。</p> <p><b>三、性的意涵</b></p> <p>1.說明：健康的性應包含生理、心理、社會。</p> <p>2.歸納：美好健康的「性」應該涵蓋「性慾」的生理部分及「愛情」的心理層面，才能激發出責任感和正確的抉擇，從而維繫更美好的</p>	<p>1.觀察：能否認真聆聽。</p> <p>2.發表：能認真參與討論。</p> <p>3.問答：能說出色情對青少年的影響。</p> <p>4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。</p>	<b>【性別平等教育】</b> 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>情愛、家庭和社會關係。</p> <p><b>四、心動不衝動</b></p> <p>1.閱讀：請同學根據課本上的情境回答問題。</p> <p>2.提問：</p> <p>(1) 對於小杰的性衝動，你的想法是？</p> <p>(2) 如果小杰想要管理自己的性衝動，他可以怎麼做？</p> <p>3.分享：學生自由分享。</p> <p>4.發表：鼓勵學生踴躍發表。</p> <p><b>五、避免性衝動的策略</b></p> <p>1.說明：生殖器官發育漸趨成熟，隨之而來的是性慾與性衝動的發生，當出現性衝動時，我們可以利用幾個方法來排解，以下請同學一起練習看看。</p> <p>2.實作：請同學運用健康自主管理方法，來化解性衝動。</p> <p>3.發表：鼓勵同學踴躍發表。</p> <p><b>六、認清色情</b></p> <p>1.提問：你們覺得色情是什麼？什麼狀況下算是色情？</p> <p>2.分享：學生自由分享。</p> <p>3.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</p>			

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>都應該給予尊重。</p> <p><b>七、色情 Q&amp;A</b></p> <p>1.閱讀：請學生先閱讀課本上的色情 Q&amp;A。</p> <p>2.提問：如何建立面對色情的健康態度？</p> <p>3.發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>4.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。</p> <p>5.說明：成長過程中，有任何關於性的疑問，需尋求正確的諮詢管道，例如：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>			
第三週	第 1 章 揭開「性」 的真實面紗	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。	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」技能。	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.探究健康的性涵義。 2.有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3.具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	<p><b>一、辨識色情媒體的真相</b></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</p>	1.問答：能說出面對色情的正確方法。 2.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	<b>【性別平等教育】</b> 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。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>體應有的健康態度。</p> <p><b>二、踢爆色情絕招——1</b></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><b>三、踢爆色情絕招——2</b></p> <p>1.說明：對於面對資訊時，青少年可以先瀏覽文字內容或接受正常管道推薦的信息來源，並在接受訊息時主動與師長或父母討論，才能從而培養批判性思考的能力，在種種誘惑中全身而退。</p> <p>2.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><b>四、尋求正確資訊管道</b></p> <p>1.提問：當你有性相關的疑問，或懷疑資訊內容的真實性時，你會如何解決或找誰幫忙？</p> <p>2.發表：請學生發表自己的想法。</p> <p>3.統整：教師鼓勵學生可以找信任的師長詢問，也可利用課本上的政府網站尋找</p>			

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						正確的資訊。			
第四週	第 2 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。	Db-IV-5 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。	<b>一、身體自主權</b> 1.閱讀：請學生先閱讀小花的故事。 2.提問：Q1 在跟班上同學相處的時候，你是否遇過小花的經歷？Q2 你會向對方抗議嗎？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。 <b>二、維護身體自主權</b> 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。 <b>三、自我肯定拒絕技巧</b> 1.閱讀：請學生閱讀課本上小萱的案例情境。 2.提問： Q1：好朋友、情人、網友為了做紀念等理由要求拍私密照時，你會答應嗎？為什麼？ Q2：如果你不能接受或感覺不舒服，你會怎麼做？ Q3：如果你是小萱的男網友，你會這麼做嗎？為什麼？ 3.實作：請學生分組進行	1.觀察：是否能認真聽課。 2.問答：是否能主動分享自己的想法。	<b>【性別平等教育】</b> 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。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>「自我肯定拒絕技巧」練習。</p> <p>4.歸納：學生的發表，並強調身體自主權的重要。</p> <p>5.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><b>四、性騷擾知多少</b></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：學生的發表，並說明性騷擾的定義。</p> <p><b>五、性騷擾的迷思</b></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：性騷擾的常見迷思，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><b>六、捍衛身體自主權</b></p> <p>1.閱讀：請學生先閱讀課本中小安的情境。</p> <p>2.提問：</p> <p>Q1：如果你是小安，你有什麼感受？</p> <p>Q2：如果你是小安，會怎麼</p>			

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>跟小勇表達你的感受？</p> <p>Q3：如果你是小勇，你會如何回應小安？</p> <p>3.討論：將學生分組，針對案例中小安之情況進行腦力激盪，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>			
第五週	第 2 章 我的身體我做主	<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。</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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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-5 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。</p> <p>2.熟悉交友約會的安全策略。</p>	<p><b>一、陌生人性騷擾</b></p> <p>1.閱讀：請學生先閱讀課本中美美的情境。</p> <p>2.提問： Q1：如果你是美美，你有什麼感受？ Q2：如果你是美美，你會怎麼做？</p> <p>3.討論：將學生分組，針對案例中美美之情況進行腦力激盪，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> <p><b>二、看見別人受到性騷擾</b></p> <p>1.閱讀：請學生先閱讀課本中小青的情境。</p> <p>2.提問： Q1：如果你是小青，你有什麼感受？ Q2：如果你是小青，你會怎</p>	<p>1.觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。</p> <p>2.問答：能具體說出如何處理性騷擾。</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						麼做？ 3.討論：將學生分組，針對案例中小青之情況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。 4.發表：學生發表討論結果。 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。 <b>三、如何面對性侵</b> 1.閱讀：請學生先閱讀阿嬌的故事。 2.提問：如果你是阿嬌，你會如何避免發生？ 3.分享：學生自由分享。 4.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。 <b>四、遭遇性侵害的處理</b> 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：教師指導同學若不性遭受性侵害時的應變與處理。			
第六週	第3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，	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	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1.探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	<b>一、認識性病</b> 1.提問：請同學閱讀新聞「暑假瘋開性愛趴」，這名男大生為何會感染性病呢？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	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	<b>【性別平等教育】</b> 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。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
		<p>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>略。</p> <p>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>病？</p> <p>2.回答：請幾位同學回答印象中的性病。</p> <p>3.提問：請問同學如果有咳嗽、流鼻水的症狀會去看醫生嗎？看醫生的時候仰起頭讓醫生檢查鼻腔或是嘴巴張大給醫生檢查時會害羞嗎？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，生殖器官生病會去看哪一科呢？</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，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，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><b>二、性病檔案——淋病</b></p> <p>1.說明：感染淋病的症狀及嚴重性。</p> <p>2.歸納：感染淋病時男女患者會產生的症狀，以及新生兒會因產婦感染引致結膜炎。</p>			

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>3.想想看：發現生殖器官有異常時就要先就醫確認，避免因為害羞或是症狀不嚴重就輕忽拖延。</p> <p><b>三、性病檔案——非淋菌性尿道炎</b></p> <p>1.說明：感染非淋菌性尿道炎的症狀及嚴重性。</p> <p>2.歸納：非淋菌性尿道炎的傳染與預防方式。</p> <p>3.想想看：也會經由患者使用過的毛巾、衛浴用品等接觸而感染，患者應該注意小便有沒有異樣，尿道或陰道有沒有膿樣分泌物，女性白帶有沒有變多，如有異樣就要趕快就醫。</p> <p><b>四、性病檔案——梅毒</b></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：</p> <p>(1)性行為傳染。</p> <p>(2)輸血傳染。</p> <p>(3)由母親的胎盤傳染給胎兒，即所謂的先天性梅毒。</p> <p>3.想想看：與患有梅毒的人共用針頭會感染梅毒，另外有刺青或打耳洞等也有感染梅毒的風險。</p>			
第七週	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	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、	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1.探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.願意進行愛滋關	<b>一、性病檔案——軟性下疳</b> 1.說明：感染軟性下疳的症狀及嚴重性。 2.歸納：說明軟性下疳的傳染與預防方式。 3.想想看：單一性伴侶，有	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
		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。	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。		懷以及倡議宣導。	<p>性行為後可以一段時間就去做性病的檢測。</p> <p><b>二、性病檔案——尖形溼疣</b></p> <p>1.說明：感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。</p> <p>2.歸納：說明尖形溼疣的傳染及預防方式。</p> <p>3.想想看：願意打疫苗，因為可以降低被感染的風險。不願意打疫苗，因為打了疫苗也不是完全不會被感染。</p> <p><b>三、性病檔案——生殖器疱疹</b></p> <p>1.說明：感染生殖器疱疹的症狀及嚴重性。</p> <p>2.歸納：說明生殖器疱疹的傳染及預防方式。</p> <p>3.想想看：均衡飲食、適度運動、規律作息、不喝含糖飲料等。</p> <p><b>四、認識愛滋</b></p> <p>1.提問：請學生閱讀案例後，回答以下問題： (1)從以上的案例，你覺得如果你是當事人，有什麼感受？ (2)愛滋感染者為什麼會受到這樣的對待呢？</p> <p>2.回答：請同學試著回答以上問題。</p> <p>3.說明：感染愛滋的症狀及嚴重性。</p> <p>4.歸納：愛滋的傳染與預防方式。</p>	的身體自主權。		
第八週	第3章性病知	健體-J-A1 具備	2a-IV-2 自主思考健康問題所	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法	1.探究造成性傳染病的危險因子及對	<b>一、愛滋迷思</b> 1.引導：社會上有許多人因	1.觀察：能否認真聆聽。	<b>【性別平等教育】</b>	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
	多少	<p>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>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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	與關懷。	<p>健康的影響。</p> <p>2.熟悉預防性傳染病的有效方法。</p> <p>3.願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。</p>	<p>為對愛滋病不夠了解而產生一些誤會，造成對感染者的排斥與歧視，我們逐一來審視常見的迷思。</p> <p>2.說明：教師逐項引導學生思考四種迷思並作出澄清。</p> <p>3.小結：若有發生過不安全的性行為，可以透過愛滋篩檢來檢驗是否感染，即使檢驗出感染，也可以透過雞尾酒療法終身服藥來控制病情，壽命與一般人無異。</p> <p>4.閱讀：請同學一起閱讀阿輝的日記，並思考如果阿輝是你的朋友，你會接納他嗎？</p> <p>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，使愛滋病汙名化，對愛滋感染者最好的關懷就是把他們當一般人對待。請大家參考關懷愛滋的課文內容設計一幅簡單的關懷宣傳海報。</p> <p><b>二、遠離性病 生活更美好</b></p> <p>1.提問：性是美好的，有時卻會帶來性病的煩惱，尤其現在又是網路交友的時代，我們的交友圈拓展得非常快，也因此性病的傳染又更快，那要如何預防被傳染性病呢？</p> <p>2.發表：全班同學分組，各組討論後派代表上台報告。</p>	2.發表：是否能認真參與討論。	<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>	

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>3.歸納：其實預防性病有ABC原則：</p> <p>A：節制，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><b>三、健康生活行動家——闖關大進擊</b></p> <p>請全班同學進行分組進行闖關回答問題，先回到終點者獲勝。各問題的參考答案在課文中皆可以找得到。</p>			
第九週	第1章 拉近彼此距離	<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</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.完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。</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><b>一、有利於人際關係的特質</b></p> <p>1.閱讀：請同學先閱讀大家對小強、小豪、小瑛的描述。</p> <p>2.提問：擁有哪些條件或特質的人，比較受歡迎呢？</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><b>二、提升人際好關係</b></p> <p>1.說明：介紹提升人際關係的妙招：</p>	<p>1.觀察：是否認真聆聽。</p> <p>2.發表：是否能踴躍發表自己的想法。</p> <p>3.發表：是否能認真參與討論。</p> <p>4.實作：是否能確實完成課本上的勾選與填答。</p> <p>5.實作：是否能確實完成課本上的衝突處理關鍵問題。</p>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
		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>(1)養成良好衛生習慣  (2)對人友善有禮貌  (3)真誠待人、主動幫助同學  (4)懂得尊重別人  (5)積極參與班上事務、熱心公益  (6)多傾聽，對人有同理心  (7)遵守班級規範</p> <p>2.實作：請學生檢視自己做到其中哪些項目，沒做到哪些項目。  3.說明：每個人都可能具備受歡迎與不受欢迎的特質，若你想要改善自己的人際關係，可以先從去除不受欢迎的特質開始，人際關係的經營是可以學習與修正的。</p> <p><b>三、重新打造人際好關係</b></p> <p>1.閱讀：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。  2.提問：小強、小豪、小瑛做了哪些努力？改變後的人際關係有什麼變化？  3.分享：學生自由分享。  4.統整：學生的發表。</p> <p><b>四、看見自己</b></p> <p>1.實作：請同學重新思考自己需要改變的人際關係是什麼？填入自己想改變的項目、我做的努力與改變後的人際關係。  2.實作：填寫承諾書，讓自己成為既可愛又善解人意的人。  3.說明：</p>			

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>透過檢視自己與調整，我們可以了解自己的<span>人際關係</span>狀況，才能進而改善，讓自己更好。</p> <p><b>五、人際發生衝突時</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.閱讀：請同學先閱讀小瑛、小強、小豪的對話。</li> <li>2.提問：你覺得小瑛、小強、小豪他們的對話態度如何？為什麼？</li> <li>3.分享：請學生自由分享。</li> <li>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<span>人際關係</span>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。</li> </ol> <p><b>六、衝突處理關鍵時刻</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.說明：介紹衝突處理的關鍵。</li> <li>2.實作：如果我是小豪，我的作法是什麼？</li> <li>3.分享：請學生自由分享。</li> <li>4.說明：強調溝通也需要學習，良好的互動，必須建立在有效溝通上，否則訊息或情緒都將無法正確傳達給他人。</li> </ol>			
第十週	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，	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	Fa-IV-3 有利 <span>人際關係</span> 的因素分析與溝通技巧。	1.完整分析有利於 <span>人際關係</span> 的特質，覺察自己的 <span>人際</span> 表現。 2.熟悉並運用溝通技巧增進 <span>人際</span> 關係。 3.願意成為反霸凌	<b>一、語言技巧</b> 1.說明：「 <span>語言技巧</span> 」如何運用。 2.實作：請學生根據小瑛和小豪的對話內容，修改為「我訊息」的對話。 3.分享：讓學生自由分享修正後的對話。	1.觀察：是否認真聆聽。 2.實作：確實完成溝通技巧的練習。	<b>【人權教育】</b> 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。 人 J8 了解 <span>人身自由權</span> ，並	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
		<p>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>生活技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>		<p>的行動者。</p>	<p>4.統整：學生的發表。</p> <p><b>二、非語言技巧</b></p> <p>1.說明：「非語言己巧」如何運用。</p> <p>2.實作：請學生根據小瑛和小豪的對話內容，觀察使用「非語言技巧」前後有什麼不同？</p> <p>4.分享：讓學生自由分享。</p> <p>5.統整：學生的發表。</p> <p><b>三、同理傾聽和回應技巧</b></p> <p>1.說明：「同理傾聽和回應技巧」如何運用。</p> <p>2.實作：請學生根據小強的對話內容，觀察使用「同理傾聽和回應」前後有什麼不同？</p> <p>3.分享：讓學生自由分享。</p> <p>4.統整：學生的發表。</p> <p><b>四、正向表達的技巧</b></p> <p>1.說明：「正向表達的技巧」如何運用。</p> <p>2.實作：請學生根據小瑛的對話內容，觀察使用「正向表達」前後有什麼不同？</p> <p>3.分享：讓學生自由分享。</p> <p>4.統整：學生的發表。</p> <p><b>五、具體化表達技巧</b></p> <p>1.說明：「具體化表達技巧」如何運用。</p> <p>2.實作：請學生根據小強和小豪的對話內容，觀察使用「具體化表達」前後有什麼不同？</p> <p>3.分享：讓學生自由分享。</p> <p>4.統整：學生的發表。</p>		<p>具有自我保護的知能。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精神。</p>	

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						<p><b>六、自我肯定拒絕技巧</b></p> <p>1.說明：「自我肯定拒絕技巧」如何運用。</p> <p>2.實作：請學生根據小強和小豪的對話內容，觀察使用「自我肯定拒絕」前後有什麼不同？</p> <p>3.分享：讓學生自由分享。</p> <p>4.統整：學生的發表。</p> <p><b>七、情境練習</b></p> <p>1.閱讀：請學生先閱讀小瑛和小偉的對話。</p> <p>2.實作：請學生分組討論，請勾選你認為小瑛和小偉的對話過程中，有達到溝通的項目。</p> <p>3.實作：讓學生分組利用上述情境進行一分鐘對話演練。</p> <p>4.指導：分組引導學生進行演練，並提醒學生溝通進行時應避免出現批評、責備、抱怨的口吻。</p>			
第十一週	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	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.完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 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><b>一、不良的人際關係</b></p> <p>1.說明：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——語言霸凌、肢體霸凌、關係霸凌、網路霸凌、反擊型霸凌、性霸凌。</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：學生的發表。</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><b>【人權教育】</b></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><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精</p>	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
		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。				<b>二、反霸凌劇場</b> 1.閱讀：請學生先閱讀小葳的情境內容。 2.提問： Q1：如果你是小葳的同學，你會選擇怎麼做？ Q2：如果你是小葳，你會怎麼做？ Q3：若小葳想和同學面對面說清楚，化解誤會和衝突，她該怎麼說或怎麼做？找幾位同學分別扮演小勇、小葳和其他同學，請運用之前教的「溝通心訣竅」的技巧做練習。 3.統整：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。 <b>三、如果我是被霸凌者、霸凌者、旁觀者</b> 1.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。		神。	
第十二週	第 2 章 和諧的家人關係	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	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	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.嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3.熟悉處理衝突的	<b>一、家人關係</b> 1.閱讀：請同學先閱讀課本上的情境故事與對話。 2.提問：如果你家遇到大家對事件想法不同時，你會想辦法提出來討論或溝通嗎？為什麼？	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.分享：踴躍發表自己的想法。	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 <b>【家庭教育】</b> 家 J5 了解與家人溝通互動	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
		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。	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。		步驟與原則並能有效的解決衝突。	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，因而達成共識。 <b>二、家人發生衝突時</b> 1.閱讀：請學生閱讀小華與爸爸的衝突情境。 2.提問：若你是小華，當你面臨上述情境時，你會如何溝通？ 3.分享：學生自由分享。 4.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。 <b>三、衝突滅火器——1</b> 1.提問：你是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？ 2.分享：學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝通。 3.說明：化解衝突的招式-選擇冷靜的時機對話、調整情緒，主動開口。		及相互支持的適切方式。	
第十三週	第 2 章 和諧的家人關係	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立	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	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.嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。	<b>一、衝突滅火器——2</b> 1.提問：你是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？ 2.分享：學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝	1.觀察：能熱烈參與討論。2.分享：踴躍發表自己的想法。	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 <b>【家庭教育】</b> 家 J5 了解與	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
		<p>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>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>3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效解決衝突。</p>	<p>通。</p> <p>3.說明：化解衝突的招式-對事不對人，語氣要溫和、澄清誤會，給彼此解釋的機會、達成雙方的共識。</p> <p><b>二、換我試試看</b></p> <p>1.實作：請學生藉由課本情境，練習上述所教的溝通技巧。 2.發表：鼓勵學生說出自己的想法。</p> <p>3.統整：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><b>三、促進家人關係和諧方法</b></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> <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。</p> <p>5.歸納： 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</p>		<p>家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p>	

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						的衝突，還可以增進家人間情感。			
第十四週	第 2 章 和諧的 家人關係	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。	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-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.嘗試用有效的方法處理衝突，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。	<b>一、家庭關係出現暴力時</b> 1.閱讀：請學生閱讀小娟的案例。 2.提問：你認為誰的觀念比較正確呢？該如何幫助他們呢？ 3.分享：學生自由分享。 4.說明：不論是施暴者或受害者都應該獲得幫助，並引導學生思考施暴者、受害者與旁觀者該怎麼做，才能讓受害者獲得最大的幫助。 <b>二、向家暴說不</b> 1.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。 2.講解：為了避免學生的混淆，說明家暴與適度處罰間的不同。 3.提問：若今天自己不幸遭受家庭暴力，你該如何應變？ 4.分享：學生自由分享，提出應變方式。 5.歸納：學生的分享內容，並給予適時的建議與回饋。 <b>三、暴力發生後該怎麼辦</b> 1.說明：家暴受害者，應採取的措施。並介紹三種保護	1.觀察：能熱烈參與討論。2.分享：踴躍發表自己的想法。	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 <b>【家庭教育】</b> 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						令：緊急保護令、暫時保護令、通常保護令。 2.閱讀：家暴的新聞事件。 3.提問： (1)假如父母或家人在管教上出現暴力傾向，該如何自救呢？ (2)如果你的同學向你求救你會怎麼幫他？ 4.分享：學生自由分享。 5.歸納：學生的發表內容，並給予適當的補充與建議。			
第十五週	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.能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2.探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3.掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。	<b>一、家庭安全不可輕忽</b> 1.引導：請同學閱讀新聞事件。 2.提問：窗簾是家中常見的家飾品，卻可以奪走一條生命，請大家回想自己小時候，父母長輩是怎樣保護你們的安全呢？ 3.發表：請幾位同學發表經驗。 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。 <b>二、居家環境安全評估——</b> <b>1</b> 1.提問：家是我們重要的生活場所，請幫小翰看看家中有哪些是不安全的狀況？哪些行為可能導致危險？ 2.發表：請同學進行小組討論並上台發表。 3.歸納： (1)光線陰暗、無法看清屋內	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。	<b>【安全教育】</b> 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。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>物品→室內燈光要明亮，才不會撞傷、跌倒。</p> <p>(2)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，且充電產品充飽電就要拔下，不可以一直插在插座上。</p> <p>(3)樓梯及通道放紙箱、報紙等雜物，若有事件發生時，會阻礙逃生路線。</p> <p><b>三、居家環境安全評估——</b></p> <p><b>2</b></p> <p>1.提問：請同學根據小翰與家人在廚房、浴室、陽台的居家生活情形，分析哪些行為或環境有安全上的隱憂？並描述可能發生的危險？試著提出改善的方式。</p> <p>2.發表：請各組討論過後派同學上台發表。</p> <p>3.總結：根據各組所分析的情形可以分為安全行為及安全環境兩部分來解說，請看課本內容。</p>			
第十六週	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	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.能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2.探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3.掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。	<p><b>一、家庭火災事故</b></p> <p>1.提問：請同學閱讀課本新聞後，討論下列問題： (1)造成這場火災事故的原因為何？ (2)如何預防這類事件再發生呢？</p> <p>2.發表：請同學分組討論後發表看法</p> <p>3.總結：這場火災發生的原因是因為電器走火，又因為</p>	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。	<b>【安全教育】</b> 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。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
		略，處理與解決體育與健康的問題。				<p>房屋是木板隔間為易燃物，而導致這場嚴重火災。</p> <p><b>二、預防家庭火災事件</b></p> <p>1.提問：小翰小林是同班同學，兩家有不同的環境，請同學分組討論評估兩家的防火環境和觀念有哪些是不正確的。 2.發表：請一到兩位同學發表看法。</p> <p>3.總結：兩個家庭相較之下，小翰家裏的各項防火觀念是比較正確的。小林家是發生火災的高危險族群。其實火災是可以預防的。教師帶領同學分析環境和行為兩方面可著手的地方。並介紹滅火器的使用。</p> <p><b>三、火場求生計</b></p> <p>1.提問：請同學閱讀新聞事件，思考以下問題：</p> <p>(1) 你覺得什麼原因造成住戶逃生困難？</p> <p>(2) 逃生時應留意那些問題？</p> <p>2.發表：請一到兩位同學發表看法。</p> <p>3.總結：同學有沒有觀察過自家居住的環境有沒有滅火器及逃生設備，火災來臨時應該先嘗試用滅火器滅火，如果火勢擴大就要立刻逃生，其實滅火器的使用方式並不困難，只要記住拉瞄壓掃四步驟，拉開安全插銷、瞄準火源、壓下手壓板、左右移動掃射。11樓以上的</p>		安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>電梯大樓 每個樓層都應該要具備緩降機，緩降機使用口訣是掛丟套數推，掛掛勾、丟輪盤、套安全帶、束束環、推牆壁下降。</p> <p><b>四、火災逃生注意事項</b></p> <p>1.提問：如果真的發生火災了，請問你會往哪裡逃生呢？請同學想一想從你房間逃到建築物外面的逃生路線。</p> <p>2.發表：請一到兩位同學發表逃生路線，教師可適時加入一下狀況，例如：可以搭乘電梯嗎？門把很燙，無法出去怎麼辦？</p> <p>3.總結：其實火災發生都是很短的時間就可以燒成大火，我們要熟記火災逃生的注意事項，增加生命存活的機率。</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)絕不可以跳樓：除非有消防員的救生氣墊。</p> <p>(3)低姿勢爬行，煙往上竄，低姿勢可以爭取到多點氧氣。沿牆面逃生，可以知道位置。</p> <p>(4)塞住門縫，防止濃煙流入：很多火災身亡者都是被濃煙嗆死，塞住門縫可以多爭取一些時機。</p> <p>(5)設法告知外面的人，用明顯的燈光或是揮舞毛巾讓</p>			

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>消防人員知道受困位置，並且到至易獲救處待命，例如：雲梯可以到達的陽台或天臺等待。</p> <p>(7)以床單或窗簾做成逃生繩或沿屋外排水管逃生：必須是樓層不高的地方並注意繩索是否牢固。</p> <p><b>五、放心在家裡</b></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，並且繪製兩種家中簡易逃生路線，完成健康生活行動家，下週課堂上進行分享。</p>			
第十七週	第 2 章 防震安全準備好	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。 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。Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.體認地震對人類帶來的災害。 2.熟悉地震逃生技巧並加以演練。	<p><b>一、引起動機</b></p> <p>1.閱讀：請一位同學帶領大家看過「走出 921 傷痛」這篇文章。</p> <p>2.提問： (1)小婷經過 921 大地震的新聞，帶給你什麼感受？ (2)從上述事件中你是否感受到地震帶給人們的影響？ (3)為了減少地震帶來的傷害，你覺得平時需要地震演練嗎？為什麼？</p> <p>3.回答：請一到兩位同學回答。</p> <p>4.總結：地震無法預期，每次的大地震帶來的傷亡傷</p>	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能說出地震對生命財產的影響。 3.發表：是否能說出逃生技巧。	<b>【安全教育】</b> 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	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>害傷心都是持續一輩子的，我們應該要落實防災演練，才能降低傷害。</p> <p><b>二、地震之可怕</b></p> <p>1.提問：同學身處在臺灣一定有經歷過地震的經驗，有聽聞過嚴重的地震事件嗎？試著和同學分享。</p> <p>2.討論：各小組討論分享，並選出一件印象最深刻的地震事件上台分享。</p> <p>3.總結：地震會帶來各項災害，包含火災、土壤液化、地形變動、建築物受損 以及海嘯，我們無法預期地震何時發生，但可以透過演練提升存活的機率。</p> <p><b>三、地震逃生演練</b></p> <p>1.提問：每年各級學校必備的行程就是防災逃生演練，同學必須從平日就開始 熟練逃生路線，緊急的時候才可以應變，請問地震時有哪些逃生要點呢？</p> <p>2.發表：請同學上臺發表。</p> <p>3.總結：地震發生時，應該要先保持冷靜，依據： 地震發生前——避難準備 地震發生時——確保安全 地震緩和時——前往避難所 三個原則逃生，並且平時就要將緊急避難包準備好，地震時隨手就可以拿到。</p> <p><b>五、健康生活行動家</b></p> <p>1.學校逃生演練</p>	課題。		

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						<p>活動：地震時想要保住生命，一定要先清楚逃生的路線，請同學分組討論，回答課本上的問題。</p> <p>2.社區逃生演練</p> <p>活動：老師先示範如何上網搜尋住家附近避難場所，並請兩位同學上機操作。其他同學回家後上網搜尋避難場所並且和家人約定地點，請家人簽名完成這項作業。</p>			
第十八週	第3章 交通安全 知與行	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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2.願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	<p><b>一、道路交通安全</b></p> <p>1.提問：請問班上有多少走路上學的同學呢？你走路上學的時間大約多久呢？有沒有遇到像阿翰的狀況呢？</p> <p>2.討論：請同學討論阿翰發生的這些狀況會發生什麼危險。3.發表：請一到兩位同學上台發表。</p> <p>4.總結：為維護生命安全，行人也需要遵守交通規則，保護自己也保護別人。</p> <p><b>二、上放學的交通安全</b></p> <p>1.提問：請同學看課本中阿明的案例並分析阿明可能會遇到的危險、後果及如何改善。</p> <p>2.發表：請一到兩位同學回答。</p> <p>3.總結：是爭取過馬路的時間重要，還是多走一段路讓生命有保障重要呢？毋庸置疑生命安全才是重要，請不要為了省時省力而橫越</p>	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。	<b>【安全教育】</b> 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。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						馬路，做出讓自己懊悔不已的錯誤決定。 <b>三、自行車安全</b> 1.提問：請問班上騎自行車上放學的同學人數？並詢問同學有沒有發生過意外事故？請同學分享自己的自行車經驗。 2.請同學討論課本中騎士有什麼樣安全上的問題，要如何解決。 3.討論：請同學分組討論。 4.發表：各組派代表上台發表。			
第十九週	第3章 交通安全知與行	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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2.願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	<b>一、乘車安全</b> 1.提問：請同學閱讀遊覽車重大事故新聞事件，並小組討論課文中的三個問題？ 2.回答：請各組派同學發表看法。 3.總結：繫安全帶只是一個隨手的動作，卻可以大大降低緊急事故時的死亡率，接下來讓我們一起了解搭乘大眾運輸或汽車時要注意的事項。 <b>二、交通安全素養</b> 1.引導：發生交通事故時，責任不能全歸屬於駕駛者，也有因行人違規而引起的事項，請同學分享常見的學生交通違規情形。 2.回答：請各組派一位同學分享。 3.總結：其實交通的安全需要大家提升自己的素養，互	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。	<b>【安全教育】</b> 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。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						相帶著體諒的心，道路安全才會更好。			
第二十週	第 4 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。	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。	1.願意主動關心社區安全。 2.能夠辨識社區環境的潛藏危機。 3.有效運用各項資源或策略化解社區危機。 4.能夠擬定環境安全行動計畫並加以執行。	<p><b>一、社區安全我關心（一）</b></p> <p>1.提問： (1)如果自己居住的社區安全出問題，例如：有傷害事件、飆車事件等，你的心情會如何？ (2)如果你有機會為社區安全盡一份心力，你會願意幫忙嗎？為什麼？</p> <p>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，都應該為社區盡一份力，守護社區中的每一個人。</p> <p><b>二、社區安全我關心（二）</b></p> <p>1.提問：社區安全需要大家一起幫忙，小翰的社區發生了這樣的狀況，你會結合社區，提供什麼樣的改善對策？</p> <p>2.發表：請幾位同學回答。 3.歸納：身為社區的一分子，就可以提供里長或社區營造的相關單位你的意見，更重要的是我們要有危機意識，對危險區域多一份警覺。</p> <p><b>三、社區安全動起來</b></p> <p>1.提問：同學們知道社區的里長是誰嗎？里長辦公室在哪裡？你認識你的鄰居嗎？你的社區出入份子複雜嗎？有沒有危險的地方呢？</p>	1.觀察：能認真聆聽。 2.發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。 3.實作：是否能完成填答。	<b>【安全教育】</b> 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。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						2.回答：請幾位同學回答。 3.歸納：社區安全和每個人都息息相關，社區安全需要居民的共同參與，首先要建立社區安全意識，先讓居民意識到社區安全的重要性，居民才會自發性地維護社區安全。 4.說明：社區安全營造應該依照以下三大層面進行。 (1)自發性參與社區安全事務。 (2)主動關心社區安全問題。 (3)與家人參加社區定期的安全會議。			
第二十一週	第 4 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。	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。	1.願意主動關心社區安全。 2.能夠辨識社區環境的潛藏危機。 3.有效運用各項資源或策略化解社區危機。 4.能夠擬定環境安全行動計畫並加以執行。	<b>一、社區是我家安全靠大家</b> 1.提問：各位同學所住的社區是安全社區嗎？其實安全社區以一些成功的做法可以借鏡，接下來讓我們一起來檢核，安全社區分為七大面向： (1)社區治安維護 (2)環境維護清潔與綠美化， (3)推動節能減碳，資源再利用 (4)促進里民感情， (5)終身學習 (6)結合在地企業愛心資源， (7)各種知識資訊的吸收 2.提問：在這些面向中，你可以用哪些方式為社區盡力呢？ 3.回答：請一到兩位同學回答。 4.總結：為社區盡一份心力，現在就可以開始囉！	1.觀察：能認真聆聽。 2.發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。	<b>【安全教育】</b> 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。	綜合活動

週次	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學活動重點	評量方式	議題融入	統整相關領域
			學習表現	學習內容					
						<b>二、健康生活行動家</b> 1.分組：請全班同學以住家區域分組，也可以自己一人一組。 2.引導：可以參考範例，繪製簡易居家社區安全地圖。 (1)調查社區不安全的地點：在地圖上標示不安全的的角落。 (2)標示社區的安全資源：例如：愛心商店、緊急救護點、重要地標等。 (3)製作社區安全資訊宣導海報。			

註1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。