

111 學年度嘉義縣朴子國民中學八年級第一學期健康與體育領域 健康科 教學計畫表 設計者：呂錦鳳

一、教材版本：翰林版第 3~4 冊

二、本領域每週學習節數：3 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃（無則 免填）
			學習表現	學習內容					
第一週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2. 讓學生認識愛的意涵。 3. 讓學生學習維繫人際關係好方法。	一、什麼是愛？ 提問：學生唸出 P. 7 中主角的心聲，並請學生思考以下問題： 1. 你是不是也有類似上述的經驗？ 引導：進入青春期後，因為賀爾蒙的分泌，對於異性會特別注意，遇到喜歡的對象，常常會想要引起對方的注意。 2. 當你看到自己喜歡的人也會緊張不安、心跳加快嗎？ 引導：看到喜歡的對象，會覺得害羞，想要說些什麼又不知道要說什麼，心裡頭如何小鹿亂撞？ 3. 當你喜歡他/她，你會如何表	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

念，應用於  
日常生活中。

達呢？  
引導：請大家回想一下偶像劇或電影中男女主角告白的劇情，有的劇情會直接問對方，有的是以書信或簡訊表達，有的是以作弄對方引起注意。

## 二、欣賞、喜歡與迷戀

提問：「我們對一個人的感覺是很微妙的，在青少年時期，常常很衝動地想要嘗試戀愛的感覺，但是對一個人的感覺到底是欣賞還是喜歡，你們分辨得清楚嗎？欣賞和喜歡要怎麼區分呢？迷戀和喜歡又有甚麼不同呢？」  
發表：請學生就自身想法發表。  
說明：你的欣賞對象不一定是喜歡的對象，可能是因為某些特質是你覺得是優點而欣賞她或他，但是他會有難為情或是害羞，心裡會無法克制的緊

						張。至於迷戀則會不管對錯，就是喜歡他，不論對象行為上是否偏差，都會認同迷戀的對象。			
第二週	第一篇擁抱青春相信愛第一章愛的真諦	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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2. 讓學生認識愛的意涵。 3. 讓學生學習維繫人際關係好方法。	一、愛的意涵 提問：你願意為你愛的人做什麼事呢？ 發表：請同學照樣造句「我愛（他），我願意為他（做什麼事）。」、「我愛媽媽，我願意為她分擔家務。」、「我愛女朋友，我願意為她努力用功。」 總結：大家愛的人可能是親人、朋友、或是交往的對象，愛有親情、友情、愛情，這些都是人際關係的一部分，心理學家佛洛姆的「愛」分為尊重、了解、給予、照顧、責任。 引導：精讀本頁的案例，來了解愛的意涵。 二、維繫好關係的關鍵	1. 觀察：是否能認 真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

					<p>提問：請每組同學共同討論，找出班上人際關係最好的人，為什麼大家喜歡和她（他）親近呢？</p> <p>發表：請學生踴躍發言。</p> <p>歸納：其實人際關係好的同學，不一定是最漂亮的、也不一定是最聰明的，大家只要靠近他就會覺得舒服，沒有負擔，人緣好的同學通常具備以下四個特質</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 具有同理心：凡事能夠站在對方的立場著想，將心比心理解對方的感受。</li><li>2. 有好的情緒管理：與人相處時，善於處理自己的情緒，不會讓情緒影響人際關係。</li><li>3. 有效溝通能力：勇於表達自己的需求是一種溝通，說出自己的想法與另一方討論協調。</li><li>4. 擁有正向思維：對自己有信心、喜歡自己，表現積極、</li></ol>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>樂觀、喜歡與人溝通交往。 說明：想想看自己已有上述這些特質嗎？有這些特質的人，人際關係會比較好，想辦法讓自己成為擁有這些特質的人吧！</p> <p>統整：以上四種能力，具備較多項的人，人際關係就會越好喔！除了希望自己可以變成人緣好的人，也希望交往的對象是這樣的人，想要知道對方是否有這些能力，光靠網路是無法得知的，必須要在生活中實際相處才會知道，所以「約會」是交往很重要的一環。</p>			
第三週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	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. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	<p>一、<b>身體自主權</b></p> <p>閱讀：請學生先閱讀小花的故事。</p> <p>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？</p>	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷	

		<p>值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>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>分享：學生自由分享。 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> 提問：說說看你認為身體自主權是什麼？ 分享：學生自由分享。 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> 閱讀：請學生閱讀課本上小萱的案例情境。 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</p>		<p>擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 <b>【人權教育】</b> 人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>	
--	--	----------------------------	---	--	---	--	---	--

做？  
Q3：如果你是小萱的男網友，你會這麼做嗎？為什麼？  
實作：請學生分組進行「自我肯定拒絕技巧」練習。  
歸納：學生的發表，並強調身體自主權的重要。  
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。  
**四、性騷擾知多少**  
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。  
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？  
分享：學生自由分享。  
說明：學生的發表，並說明性騷擾的定義。  
**五、性騷擾的迷思**  
閱讀：請學生閱讀課本中的幾個情境。

					<p>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>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>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>閱讀：請學生先閱讀課本中小安的情境。</p> <p>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>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>發表：學生發表討論結果。</p> <p>講解：教師以課本範例說明遭遇</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>熟識者性騷擾時可以採用的解決方式。</p>			
<p>第四週</p>	<p>第一篇擁抱青春相信愛第二章我的身體我做主</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、資源與規範。 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-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。 2. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。</p>	<p>一、陌生人性騷擾 閱讀：請學生先閱讀課本中美美的情境。 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？ 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。 發表：學生發表討論結果。 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。 二、看見別人受到性騷擾 閱讀：請學生先閱讀課本中小青的情境。 提問： Q1：如果你是小青，你有什麼感受？ Q2：如果你是小青，你會怎麼</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>	

						<p>做？</p> <p>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。</p> <p>發表：學生發表討論結果。</p> <p>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>			
第五週	第一篇擁抱青春相信愛第三章約會的事	<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</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各自自我調適技能。</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>Db-IV-4 愛情的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</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>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1. 讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。</p> <p>2. 讓學生學習好好說再見的技巧。</p>	<p>一、如何邀約</p> <p>提問：請問同學邀約過別人一起出遊嗎？你通常會如何邀約呢？</p> <p>發表：請一到兩位同學分享。</p> <p>總結：愛情是一段互相認識的過程，想要更了解對方，約會是必經的過程，而約會也應該是循序漸進的。</p> <p>二、友誼序曲</p> <p>提問：「你覺得邀約一位異性朋友出去，就代表和他談戀愛嗎？你現在想要交男（女）朋友嗎？你覺得國中時期的男、女關係，可以發展到什麼地步？」</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。</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><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知</p>	

		<p>體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</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>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>說明：青少年應多參與團體活動，學習傾聽及觀察的能力，並不適宜只有單獨兩個人的約會，單獨約會也並不表示彼此就是戀人。</p> <p>統整：兩性相處的過程中，可以透過交談互動，學習如何和異性及不同價值觀的人相處。</p> <p><b>三、約會前的邀約</b></p> <p>提問：如果你想邀約一位心儀的對象，你會用怎樣的邀約方式呢？讓我們一起來練習邀約技巧，請利用P84的情境，依照以下的要點進行邀約設計。</p> <p>發表：分組發表設計內容。</p> <p>回饋：教師對於學生表演的內容給予適當指導與建議。</p> <p>統整：其實邀約是很重要的約會技巧，有好的開</p>	能。	
--	--	--	--	--	--	----	--

						<p>始就是成功的一半，應該要有健康的心態、用欣賞代替喜歡、先用團體活動替代單獨約會。</p> <p><b>四、拒絕邀約的技巧</b></p> <p>提問：同學有沒有發過好人卡給別人，或是收過別人給的好人卡呢？其實接受到邀約時不一定要答應，這時候如何說「不」變得很重要，請同學依照課文中的情境練習說「不」的技巧。</p> <p>發表：分組發表設計內容。</p> <p>回饋：教師對於學生表演的內容給予適當指導與建議。</p> <p>統整：兩性交往時，應該清楚、堅決的表明自己的態度，平時我們多練習拒絕的技巧，讓我們面對不想要的邀約時，可以成功拒絕。</p>			
第六週	第一篇擁抱青春相信愛	健體-J-A2 具備理解體	1a-IV-4 理解促進健康生活	Db-IV-4 愛情的意涵與情感發展、維	1. 讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕	<p><b>一、約會的事</b></p> <p>提問：如果今天喜歡的對象要和</p>	1. 觀察：是否能認真聆聽。	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認	

	<p>第三章約會的事</p>	<p>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-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</p>	<p>的策、資源與規範。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各自自我調適技能。</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>持、結束的原則與因應方法。</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>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>技巧。</p> <p>2. 讓學生學習好好說再見的技巧。</p>	<p>你約會，你會希望在何時何地？何種形式？花費多少呢？發表：請同學發表想法。</p> <p>歸納：約會時應該注意的事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 約會地點應該避免人煙稀少的地方比較安全。</li> <li>2. 約會的形式(看電影、看球賽……)應該互相討論，而不是要求對方配合自己。</li> <li>3. 約會的費用應該雙方各付各的，並且不要超出經濟能力。</li> </ol> <p><b>二、化解衝突</b></p> <p>提問：和喜歡的對象相處時，一定會有意見不合的時候，你通常會怎麼應對呢？你有觀察到家人或朋友用怎樣的方式應對呢？請分享。</p> <p>發表：請一到兩位同學分享。</p> <p>統整：其實有些案例處理得很好，因為運用了溝通的技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 清楚表達「我</li> </ol>	<p>2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。</p>	<p>識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。</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><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>	
--	----------------	--	--	---	-------------------------------------	--	-----------------------------	--	--

		合作及與人和諧互動的素養。				的訊息」 2. 同理心與傾聽 3. 尊重對方 男女交往不是只有身體上的親密接觸，更重要的是心靈上的溝通，就必須要好好善用溝通技巧，如果經過長時間的溝通磨合，無法繼續交往時，就要學習分手的技巧。			
第七週	第一篇擁抱青春相信愛第三章約會的事(第一次段考)	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛情的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 2. 讓學生學習好好說再見的技巧。	一、好好說再見 提問：請同學運用網路資訊蒐集一篇因分手而傷人或自殘的新聞事件。 發表：請同學以小組為單位上臺發表，並說出個人感想。 總結：不是所有的感情都可以有好的結果，我們學習了如何與人溝通，當兩人意見分歧太大，根本無法溝通或有共識時，就得學習理性分手與處理失落感，這也是交往的重要課題。 分手小技巧： 1. 釐清分手的原因	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。 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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知	

		<p>體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</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>2. 事先準備好分手的理由</p> <p>3. 親自理性的提出分手</p> <p>4. 當面溝通比簡訊好</p> <p>練習：請同學利用課本小明與阿光的案例來練習分手的技巧。</p> <p><b>二、分手後的自我調適</b></p> <p>提問：請問同學有沒有家人或朋友有分手的經驗，他分手後用怎樣的方式來調適呢？有沒有情緒崩潰、生活失序？</p> <p>發表：請一到兩位同學發表。</p> <p>總結：人生的過程中，本來就不當是一帆風順，當兩人分手後，還是要繼續生活，以下幾個建議</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 面對分手：接受才能放下。</li> <li>2. 允許自己悲傷：可以流淚發洩悲傷。</li> <li>3. 轉移失戀情緒：也許應該專注在其他重心上。</li> <li>4. 重生：重心放在自己身上，重</li> </ol>	能。	
--	--	--	--	--	--	----	--

						<p>新生活。</p> <p><b>三、生活行動家</b></p> <p>提問：在交往過程中，往往會顯現出個性與人際關係，我們希望能夠獲得別人的青睞，就要學會人際相處與溝通的技巧，下面讓我們一起來檢核。</p> <p>請同學仔細思考並勾選自己目前的狀態。並且從這些狀態中挑選出一項做得最好的、一項有待改進的，並省思原因與改善策略。</p>			
第八週	全民運								
第九週	第二篇防疫總動員第一章新興傳染病	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。 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	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	<p><b>一、可怕的新冠肺炎</b></p> <p>提問：請同學先閱讀兩位同學的對話後，再回答問題。</p> <p>1. 2019年底出現的新冠肺炎，為什麼會造成全球大流行呢？</p> <p>2. 你會擔心自己被傳染嗎？為什麼？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>歸納：目前沒有新冠肺炎的疫苗</p>	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。 3. 問答：能說出預防傳染病的方法。	<b>【生命教育】</b> 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的、價值的與意義。	

		<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>土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>			<p>以及可用於治療它的特效藥，再加上這個新出現的冠狀病毒，所有人都沒有抗體，因此才會造成全球大流行。從上面案例我們就能發現傳染病的可怕，並應更加認識傳染病。</p> <p><b>1. 認識傳染病</b></p> <p>說明：教師說明早在1918年歐洲就曾發生流感大流行，且造成嚴重疫情，天花、鼠疫等傳染病也都帶來恐慌與死亡，人類與傳染病的戰爭是無止境的。儘管我們已消滅了許多種在歷史上作惡多端的傳染病，但是即使在醫學最發達的國家，也還不能完全避免傳染病的威脅。</p> <p>提問：為什麼無法將傳染病消滅？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：教師介紹新興傳染病，如SARS、茲卡病毒、H1N1、</p>			
--	--	---	---	--	--	---	--	--	--

MERS、新冠肺

炎。

總結：教師強調雖然公共衛生的進步，已經讓多數的傳染病獲得控制，但當新種病原體出現時，所有人類對它都沒有抵抗力，一旦傳染開來，流行就大為爆發，所以當我們面對傳染病絕不可掉以輕心，知己知彼才能百戰百勝。

## 2. 新興傳染病的反撲

實作：將全班分組，請學生蒐集課本上的五種新興傳染病相關資料，並找出導致生病的原因及預防方法。

發表：各組派代表分享查到的資訊，並由老師統整歸納。

說明：補充新冠肺炎的防疫方法。

## 四、傳染病的發生

提問：若班上有人罹患新冠肺

					<p>炎，那全班都會被感染嗎？什麼情況下才會被傳染呢？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：教師說明傳染病的發生，必須具備「病原體的存在」、「抵抗力較弱的人體」和「適當的傳染途徑」三要素，缺一不可。因此班上同學必須同時具備上述的三要素才會被傳染流感。</p> <p><b>1. 傳染病大搜查</b></p> <p>說明：教師介紹病原體、人體抵抗力、傳染途徑，而傳染途徑又分為五類：蟲媒傳染、性接觸或血液傳染、食物或飲水傳染、接觸傳染、空氣或飛沫傳染。</p> <p>說明：通常病原體並不容易侵入</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

人體，因為我們的皮膚具有一定的保護功能，所以病原體侵入人體大多是透過皮膚上的傷口或是消化道、呼吸道、生殖道等開口進入。我們更了解各類傳染途徑，才能減少被感染的機會。

## 2. 防疫一把罩

閱讀：請學生先閱讀五位同學的對話後，回答問題。

提問：

1. 你認為上述同學們的對話，誰說的正確呢？
2. 為什麼五位同學的防疫妙招，勤洗手、戴口罩、消毒等，能預防新冠肺炎呢？

發表：學生自由分享。

說明：教師說明勤洗手與戴口罩是為了阻斷傳染途徑，消毒是為了排除感染源，另外還需要提升自我免疫力，才能降低被傳染的機會。

					<p><b>3. 傳染病防護對策一增強人體抵抗力</b></p> <p>說明：要有效預防傳染病，提升自身的抵抗力，是不可以輕忽的一環。</p> <p>整理：使學生了解可以利用運動、均衡飲食、接種疫苗等方式，來增強自身抵抗力。</p> <p>提問：學生曾施打過的疫苗？並對哪些疾病產生免疫力？</p> <p>發表：請學生自由發表。</p> <p>總結：疫苗使部分傳染病受到有效的控制，我國也規定學童需接受預防接種，提高免疫力。教師也強調要增強自身抵抗力的方法，須確實落實於日常生活中。</p> <p><b>4. 傳染病防護對策一排除感染源</b></p> <p>說明：適當引導學生了解預防傳染病最重要是消滅病原體、增強</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>人體抵抗力、管制傳染途徑。 發表：請學生說明家中或醫院常用消毒方法。 說明：教師可以準備漂白水及酒精，讓學生實際操作消毒濃度的調配。 總結：為了有效預防傳染病，鼓勵學生要做到保持空氣流通、食前便後洗手等良好衛生習慣。</p> <p><b>5. 傳染病防護對策——阻斷傳染途徑</b></p> <p>說明：傳染病的傳染途徑有許多種，提醒學生除了提高自身的抵抗力之外，也需要針對傳染病的傳染途徑進行把關，以免傳染病的發生。 提醒：管制傳染病傳染途徑的方式有許多種，例如：培養良好的衛生習慣，維護周遭環境的衛生等方式，都是不可以忽略的第一步。 總結：健康的身</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						體是眾人皆希望達成的目標，因此對於傳染病的防治不可輕忽視之。			
第十週	第二篇防疫總動員第一章新興傳染病	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整，持續表現健康技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	一、你「感」上流行了嗎——認識流感 閱讀：請學生先閱讀課本上流感疫情升溫的報導。 提問：新聞說流感進入流行期，有高達十萬多人得到流感，為什麼會造成這麼嚴重的流行？ 發表：學生自由分享。 說明：教師說明流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有A~D型，只有A型及B型流感病毒可以引起季節性流感流行，包括A型的H1N1及H3N2兩種亞型，與B型流感病毒的B/Victoria及B/Yamagata兩種系。 二、流感的預防 說明：教師介紹流感的基本認識後，引導學生思	1. 問答：能說出預防傳染病的方法。 2. 觀察：能認真聆聽。 3. 問答：能說出預防傳染病的方法。 4. 觀察：能確實做到預防流感的傳染。 5. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 6. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	

			<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>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>考預防流感的方法。</p> <p>提問：為什麼新聞中要特別提醒民眾參加耶誕或跨年活動時要注意手部衛生及咳嗽禮節、有呼吸道症狀時要戴口罩？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：冬季通常是流行性感人最多的時候，在這段期間流感病毒感染的機會也特別高。注意手部衛生、咳嗽禮節、有呼吸道症狀時戴口罩都是很重要的預防方法。在流感高峰時期，大家只要做好預防措施，就能減少流行性感繼續肆虐。另外，疾管署在2015至2016年的資料指出，流行性感合併嚴重併發症的患者中，有超過9成是沒有接種當年度的流感疫苗。如果大家都有依照建議注射疫苗，其實可以避免很多不必要</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--	--

的重症病例以及死亡。

### 三、流感與一般感冒的不同

提問：班上同學有得過流感或一般感冒嗎？請同學分享經驗。

發表：學生自由分享。

說明：教師統整學生的分享，並強調流行性感會讓人特別擔心的原因，是因為流行性感可能引發肺炎、中樞神經疾病

（如腦炎或腦膜炎）等嚴重的併發症，最嚴重的狀況甚至會導致死亡，也因此區別流行性感感冒和一般感冒的不同是很重要的！

### 四、防疫行動我最行

提問：請學生看完阿芳得流感的例子，想一想，如果你是阿芳的同班同學，應該如何做好健康自我管理？

分享：請同學自由分享。

說明：做好健康自我管理，才能

保護自己也保護別人，如同阿芳的例子，若阿芳發燒了還到學校上課，將會有更多同學被阿芳傳染，現在就讓我們來學習健康自主管理。

### 五、我的健康自主管理

實作：

1. 利用課本上的表格檢視看看是否所有的項目都有做到，進行勾選。

2. 寫下自己認為項目中做得最好的，若有沒做到的項目，試著找出沒做到的原因，並擬定改善策略。

發表：請幾位學生自由發表。

總結：防疫工作最基本的應該由個人做起，人人做好自我健康管理，傳染病就不容易蔓延，也才能保障全民健康。

### 六、防疫工作人人有責

提問：當新冠肺炎大流行時，你覺得會造成生活

						<p>那些困擾？          分享：學生踴躍發表意見。          說明：當傳染病蔓延與擴散時，除了擔心得病外，生活上也會受到極大的影響，所以各國都訂定防治傳染病的法律，也需要全民配合才能有效防堵疫情擴散。</p>		
第十一週	第二篇防疫總動員第一章新興傳染病	<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</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 讓學生明白傳染病是如何發生。</p> <p>2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。</p>	<p>一、<b>檢疫與隔離</b></p> <p>提問：為什麼要有法定傳染病？什麼是隔離？什麼是檢疫？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師說明法定傳染病指的是各政府在其傳染病防治法規內，條列出特定項目的傳染病發生時，醫師或醫療機構需向衛生主管機關報告，並依照法律的規定進行治療甚至隔離等措施。被列為法定傳染病者通常是具傳播速度快、病情嚴重、致死率高等特性。</p> <p>以新冠肺炎為</p>	<p>1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。</p> <p>2. 問答：是否能主動踴躍自己的想法。</p> <p>3. 實作：是否能認真參與活動。</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p>

		<p>效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>			<p>例： 1. 居家隔離：居家隔離是針對「與確診病例的接觸者」，地方衛生主管機關要求居家隔離 14 天。隔離期間，地方衛生主管將每日追蹤 2 次居家隔離者的狀況，以手機電子監控。被隔離者須留在家中或指定地點，不可外出、不可搭乘大眾運輸工具，也不可出境或出國，一旦出現症狀將由衛生主管機關安排就醫。未配合居家隔離者，依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。 2. 居家檢疫：只要是「具有中港澳旅遊史」的民眾，包含自中港澳轉機者，主管機關（地方政府、民政局、里長、里幹事）將會開立「旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書」，要求返家檢疫時配戴口罩，居家</p>			
--	--	----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

檢疫14天。

## 二、出國的注意事項

提問：若你全家想利用假期出國旅遊，想一想，出國前、中、後該注意什麼？

發表：學生踴躍發表意見。

說明：教師介紹出國前、中、後，該注意的事項，並強調健康的體是眾人皆希望達成的目標，因此對於傳染病的防治不可輕忽視之。此外，近年來衛生單位在機場、港口所做的檢疫工作，更是有效預防外來病原入侵的預防措施。

提問：請學生閱讀新冠肺炎的案例，想一想，如果你是這名武漢返臺的台商，你會怎麼做？

分享：請幾位學生自由發表。

說明：若是為了自己的方便而刻意隱瞞發燒症狀，或帶入可能受到污染的農產品，就會有法律

罰則，如非洲豬  
瘟流行期間，一  
名自廈門搭機來  
臺旅遊的中國男  
子，在移民官提  
醒下，自行申報  
放棄中國豬肉製  
火腿腸，而躲過  
新臺幣20萬元罰  
鍰。除了有罰鍰  
外，還可能將疾  
病帶回臺灣，傳  
染給國人。

### 三、防疫倡議

說明：傳染病無  
國界，在交通便  
利的現代，傳染  
病很容易在各國  
蔓延流行，因此  
防疫工作絕對不  
是只顧好自己就  
沒事，當越多人  
了解防疫的重  
要，便能減少傳  
染病的肆虐，我  
們一起來倡議，  
讓更多人了解全  
球防疫的重要。  
實作：先看完課  
本上四個人物的  
對話，請學生分  
組討論可以用甚  
麼方式倡議比較  
有效果，或者比  
較可行。

發表：各組派一  
人發表討論結  
果。

總結：教師統整

						<p>各組的討論結果，並再次強調防疫必須受到大家的重視，大家一同努力。</p> <p><b>四、讓我試試看——兒歌改編</b></p> <p>實作：請分組討論，改編一首兒歌，並做成海報，貼在教室外，進行傳染病預防的倡議。</p> <p>發表：每組上臺將改編的兒歌一起唱給全班聽。</p> <p>總結：教師對各組的兒歌改編進行講評，並說明倡議其實不難，我們也可以回家對家人倡議，傳染病的防疫工作需要每個人的努力。</p>		
第十二週	第二篇防 疫總動員 第二章 認識台灣 傳染病	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學生明白傳染病是如何發生。</li> <li>2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。</li> </ol>	<p><b>一、臺灣傳染病標準化發生率地圖</b></p> <p>實作：教師引導學生利用疾病管制署建置的「臺灣傳染病標準化發生率地圖」網站，搜尋國內各法定傳染病的發生率及分布情況。並請學生回答下列問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 寫出你居住的</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答：能說出預防登革熱的方法。</li> <li>2. 觀察：能確實做到預防登革熱的傳染。</li> <li>3. 發表：能主動積極發表自己的想法。</li> </ol>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p>

		<p>實踐，不輕言放棄。</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>縣市？並查出該縣市去年10大傳染病。</p> <p>2. 請列出第一名的傳染病。並找出該疾病的病原體與傳染途徑。</p> <p>發表：選幾位同學發表自己搜尋到的資料，教師歸納統整。</p> <p><b>二、蚊子的逆襲——認識登革熱</b></p> <p>閱讀：請學生先閱讀課本上登革熱案例報導。</p> <p>提問：看完這個新聞案例，你知道登革熱是怎麼傳染的嗎？登革熱造成人心惶惶的原因是什麼？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：根據文獻記載，登革熱從二次世界大戰之後已經成為嚴重的全球公共衛生議題，尤其是東南亞地區幾乎年年都會爆發疫情，而臺灣又位居東亞和東南亞的交通樞紐，加上氣候變遷，天氣愈來愈熱、不穩定降雨愈來愈常見，提供</p>	<p>4. 討論：能認真討論預防肺結核的方法。</p> <p>5. 觀察：能確實做到預防肺結核傳染的方法。</p> <p>6. 發表：能主動積極發表自己的想法。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

合病媒蚊生長的環境，登革熱在臺灣，不論南北，同樣都是不可忽視的公共議題，任何人都不能輕忽。

### 三、登革熱的預防

說明：教師介紹登革熱的傳染方式與症狀，並引導學生思考預防登革熱的方法。

討論：了解預防登革熱的三不政策：

1. 不讓斑蚊繁殖。
2. 不讓斑蚊進屋。
3. 不讓斑蚊叮咬。

請學生討論個人獨特的抗蚊方式，並與同學分享。

統整：教師統整學生的意見，並說明滅蚊的重要性。

說明：第一次感染登革熱病毒的患者，可引起對該型病毒的終身免疫；但若又感染不同型的登革熱病毒時，將可能發生出血性登

革熱，且多於第三次感染後的三個月至五年內發生。另外，出血性登革熱發生出血的時間，大約是在發燒將退的時候，或是退燒後24至48小時，家人應該多加留意，避免延誤就醫。

#### 6. 肺結核的嚴重性

閱讀：請學生先閱讀三位不同地區國高中生感染肺結核的案例新聞。

提問：為什麼這些學生沒有發現自己得了肺結核？

說明：因為肺結核症狀一開始和感冒很相似，所以不容易察覺，更容易造成傳染，若要預防自己免於感染肺結核，於平日應該增強自身抵抗

力，養成健康的生活習慣、多運動健身等方式，讓結核菌沒有侵犯的機會。

#### **五、認識肺結核**

提問：詢問學生什麼是肺結核？  
發表：學生自由發表意見。

說明：結核菌非常頑強，不易根除，且產生抗藥性的機會相當高，因此治療時不可以隨意停藥，或是放棄治療，以免影響治療。

總結：教師說明肺結核的症狀，提醒學生若有不明原因咳嗽長達三星期以上就要盡快就醫，並學習利用「七分篩檢法」進行自我檢測。

#### **六、肺結核的預防與治療**

提問：了解肺結核是藉由空氣或飛沫傳染的，平時該如何預防？

討論：請學生分組討論肺結核的預防方法。

						<p>統整：教師統整學生的意見，並說明提升自身免疫力、注射卡介苗、減少進去公共場所等都是預防肺結核的好方法。</p> <p>整理：強調身體差或抵抗力較弱的人易感染此病，尤其是老人、小孩，所以如有不明的咳嗽，務必進行檢查及驗痰，萬一得病至少需服藥六個月以上。</p>		
第十三週	第二篇防 疫總動員 第二章 認識台灣 傳染病	<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-B2 具備善用體育與健康相</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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	<p>1. 讓學生明白傳染病是如何發生。</p> <p>2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。</p>	<p>一、腸病毒</p> <p>提問：詢問學生是否有聽過腸病家，或家中是否有人曾經感染過腸病毒？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：若腸病毒是多種病毒的統稱，目前將腸病毒歸類為A、B、C、D四型，其中較嚴重併發症的為腸病毒71型。</p> <p>統整：腸病毒目前沒有疫苗可以預防，因此保持良好的個人衛生習慣、養成勤洗</p>	<p>1. 觀察：能確實做到預防病毒的方法。</p> <p>2. 發表：能主動積極發表自己的想法。</p> <p>3. 實作：能確實正確洗手。</p> <p>4. 觀察：能確實做到預防病毒性肝炎傳染的方法。</p> <p>5. 發表：能主動積</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p>

		<p>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>手與避免出入空氣不是流通的公共場所是預防感染的最好方式，若仍不慎遭受感染，應補充適當的飲食與水份，同時在家休息一週後再行復學。</p> <p><b>二、腸病毒的預防與治療</b></p> <p>提問：詢問學生平時是否有養成洗手的習慣？正確的洗手步驟為何？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>實作：找一位學生示範並複習正確洗手步驟。</p> <p>說明：教師叮嚀學生平時就須養成正確洗手的步驟與觀念，即使面臨夏季缺水的窘境，仍需在節約用水的情形下勤洗手，以預防各類病毒或疾病的傳播。</p> <p><b>三、認識病毒性肝炎</b></p> <p>提問：是否知道什麼是病毒性肝炎？</p> <p>說明：肝炎病毒在侵入體內後，主要進入肝細胞</p>	<p>極發表自己的想法。</p>		
--	--	---	--	--	--	--	------------------	--	--

內繁殖，造成病毒  
感染並引起肝臟發  
炎的狀況，這就是  
「病毒性肝炎」。

提問：是否知道  
病毒性肝炎有分  
哪些類型？國人  
較常罹患的又是  
哪些？

說明：病毒性肝  
炎分為A、B、  
C、D、E型，臺  
灣較常見的為  
A、B、C型。

**四、肝炎三部曲  
及病毒性肝炎的  
傳染方式**

說明：所謂的肝  
病三部曲：當急  
性肝炎6個月未  
痊癒進而轉為慢  
性肝炎的宿命：  
連年征戰的結  
果，戰場必是斷  
壁殘垣，終成肝  
硬化。此時因敵  
軍（病毒）久藏  
於戰場，極易策  
反我軍叛變（肝  
細胞突變）。一  
旦叛軍得勢就成  
了肝癌。因此平  
時就應該好好保  
護我們的肝臟，  
避免感染肝炎。

提問：你們知道  
病毒性肝炎有哪  
些傳染途徑嗎？

發表：學生自由發表意見。

說明：肝炎的症狀都很雷同，但A、E型肝炎是經由食物或飲水傳染，B、C、D則是經由性接觸或血液傳染。

#### 五、病毒性肝炎的預防與治療

提問：哪些病毒性肝炎有疫苗可以預防？

說明：病毒性肝炎目前僅有A、B、D三型有發展疫苗，若體內無抗體者，可施打疫苗來預防。

除了疫苗之外，不要過度勞累或熬夜，保持愉快心情，適當的運動如此便能減低罹患病毒性肝炎的機會。

#### 六、健康生活行動家：預防傳染好招

實作：請學生進行分組討論，分析三個案例，找出他們可能被傳染的方式與其他同學可採取哪些防疫動作來避免被傳染。

發表：請各組派

						人將討論出的答案寫在黑板上。總結：若我們對生活中較常見的傳染病及其傳播途徑有適當的了解，便能使我們懂得做好自我的防護措施，並減少被感染的機率。			
第十四週	第三篇致命吸引力第一章拒菸我最行	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。 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	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。 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	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	一、引起動機 提問：教師引導學生閱讀P6中的對話，並詢問學生以下兩個問題 1你對吸菸的人有什麼想法？ 2. 法律規定青少年是禁止抽菸的，為什麼還是有人會去嘗試？ 歸納：教師歸納學生的答案，並且給予適當的引導，並連結到後面的課文。 二、菸品的成分與危害 提問：菸品中含有許多有害物質，而這些物質對人體會造成什麼影響？我們可以先看吸菸小瓜呆實驗，請問同學看到抽完菸的肺部棉花產生什麼變化？	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能說出菸對身體的影響。	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	

		和諧互動的素養。	題。 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。	用。	<p>發表：請學生踴躍發言。</p> <p>說明：吸菸對人體的影響，除了肺部之外，還會影響身體其他部分。菸品中的尼古丁、焦油、一氧化碳、刺激物質對人體的危害甚大。</p> <p>統整：菸一點燃立刻釋放出數千種化學物質，稱為一手菸。二手菸是被動或非自願吸入的環境菸煙，由主流菸煙和側流菸煙組成。三手菸是菸熄滅後在環境中殘留的有毒污染物。就算自己本身不是吸菸者，只要生活的環境有人有吸菸的習慣，自己還是會受到二手菸和三手菸的危害，所以才要強調無菸環境的重要。</p> <p><b>三、菸的危害</b></p> <p>提問：請同學分享家人或親戚朋友有沒有因為吸菸而危害到身體健康的案例。</p> <p>發表：請學生踴</p>			
--	--	----------	--	----	---	--	--	--

躍發言。  
說明：吸菸對人體的影響，除了呼吸系統之外，還會影響消化系統、心血管、皮膚也會老化，吸菸的影響是全身性的。

#### 四、電子菸是不是菸？

提問：「電子菸是不是菸呢？對身體有沒有危害？你的週遭有人使用電子菸嗎？他的觀點是什麼？」

發表：請學生就自身經驗發表。

說明：菸商為了要讓大家快速接受電子菸，以不會燃燒、沒有菸霧等理由作為銷售手段，讓大家都以為電子菸是無害的，其實電子菸就是菸，對人體也會有嚴重的傷害。

#### 五、電子菸的危害

電子菸就跟一般菸品一樣，也有尼古丁、菸草生物鹼，對身體危害程度是一樣的，還另外添加

						<p>了許多化學添加物，讓味道有香甜水果味，塑造出「沒有菸味所以不是菸」的假象。但是來路不明的菸油更危險，電池也可能爆炸，讓我們來認識菸油中會有的成分及對人體的危害。</p>			
第十五週	<p>第三篇致命吸引力第一章拒菸我最行（第二段考）</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-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</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>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資</p>	<p>1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。</p> <p>2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p><b>一、菸害防制的措施</b></p> <p>提問：請問同學，如果你在公車站等車時，有一位女士在你身邊吸菸，你會有怎樣的反應呢？</p> <p>發表：請同學上台將反應演出來。</p> <p>說明：吸菸不只是吸菸者本身受是劇毒，為了要降低國民吸菸的比率，政府訂定菸害防制法以保護青少年和眾多國民的健康。</p> <p>1. 國中生禁止吸菸</p> <p>2. 菸盒警示標語（可以讓學生帶空菸盒來分享標語的部分）</p> <p>3. 禁止廣告</p>	<p>1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。</p> <p>2. 問答：是否能夠思辨吸菸所付出的代價，並堅定拒菸立場。</p>	<p><b>【法治教育】</b></p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p>	

		<p>合作及與人 和諧互動的 素養。</p>	<p>決健康問題。 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>	<p>源的運 用。</p>	<p>4. 菸品健康捐 (每包菸收20元 健康捐) 5. 無菸公共空間 提問：請同學根 據 P. 13 的想想 看分組討論並分 享。 <b>二、吸菸的代價</b> 提問：周遭有親 友吸菸嗎？你對 他吸菸有什麼看 法呢？如果身邊 家人或朋友吸 菸，你對他們還 有什麼看法？你 能接受這種感覺 嗎？為什麼？ 發表：請學生發 表看法。 總結：吸菸所付 出的代價很大， 包含以下幾點 1. 影響人際關 係：吸菸人身上的 菸味、口臭， 很容易影響到人 際關係。 2. 影響下一代： 孕婦抽菸則會影 響胎盤的血液， 導致胎盤不正、 流產、早產、死 胎、胎兒體重過 輕、畸形兒等， 對下一代的影響 非常大。</p>			
--	--	--------------------------------	--	-------------------	--	--	--	--

3. 傷荷包：每年的花費非常可觀。

4. 生活不便：菸癮一犯就要找地方抽菸。

5. 危害身體：前面已經介紹過吸菸對多種器官的危害。

既然要付出如此大的代價，為何不乾脆戒菸呢？這些煩惱都會一次解決。

### 三、拒絕的要領

說明：以阿翔邀請阿民吸菸的例子，來學習拒絕的技巧，教師與學生說明自我肯定拒絕的要領，包括：

1. 清楚陳述不抽菸的立場與想法。

2. 提供一個好的理由，使對方信服。

3. 同理對方感受，使用正向語言。

4. 提出替代方案。

統整：教師統整學生於拒絕過程中的重點為何，並提醒學生當生活中發生類似邀

						<p>約時，也要以堅定的態度拒絕之。</p> <p><b>四、其他拒絕招式演練</b></p> <p>詢問：如果你是阿民，你會怎麼做？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>演練：請兩位學生扮演活動中之阿翔和阿民，並使用活動中所提供之拒絕招式進行演練。</p> <p>總結：遇到情緒低落、沮喪的時候，一定要找出困擾的原因，那才是解決問題的根本之道。如果輕易使用成癮物質，困擾的問題不但沒有解決，反而製造更多的困擾。</p>			
第十六週	第三篇致命吸引力第一章拒菸我最行	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	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	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅	<p><b>一、戒菸行動家</b></p> <p>提問：請同學先閱讀案例「小杰的故事」，想一想，是什麼原因讓小杰下定決心戒菸呢？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>歸納：物質成癮就像一種慢性病，一般來說，</p>	<p>1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。</p> <p>2. 問答：是否能說出尼古丁戒斷的症狀有哪些。</p> <p>3. 問答：是否能說</p>	<b>【法治教育】</b> 法 J3 認識法律之意義與制定。	

		<p>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>自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>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>	<p>響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。</p>	<p>感與嚴重性。</p>	<p>光靠自己的力量獨自維持長久的戒除，是一件很不容易的事。所以一定要懂得求援，找到戒菸的資源，成功的機會更大。</p> <p><b>二、小杰的戒菸之旅</b></p> <p>提問：你覺得小杰開始戒菸後，可能遇到哪些問題？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：不易戒菸的元兇就是尼古丁成癮的問題。雖然尼古丁成癮會造成對香菸的依賴，但是這個問題是很容易解決的。渴求香菸時，喝大量的液體，例如水和果汁，但少喝茶、咖啡、或酒精飲料，這會引起想要吸菸的念頭。避免甜食或高脂食物，儘量多吃低卡路里的食物，切忌三餐不定。適度而規律的運動能幫助我們降低尼古丁戒斷症狀，並且要有充足的睡</p>	<p>出幫助青少年的策略有哪些。</p>		
--	--	---	--	--	---------------	---	----------------------	--	--

眠。當菸癮來時，趕快做點其他事情來沖淡渴求菸品的意念。用餐後立即離開餐桌。當焦慮產生時，泡個熱水澡、讀些輕鬆的雜誌、散步或運動。很想抽菸時，告訴自己先等一分鐘，這樣原本想吸菸的念頭一下子就會過去。

### 三、小杰的戒菸日記

閱讀：請學生仔細閱讀小杰的戒菸日記，並從戒菸日記中找出小杰的戒菸方法。

提問：你身邊有人戒過菸嗎？

發表：學生自由

分享親友戒菸的經驗。

歸納：物質成癮

就像一種慢性

病，一般來說，

光靠自己的力量

獨自維持長久的

戒除，是一件很

不容易的事。所

以一定要懂得求

援，找到戒菸的

資源，成功的機

會更大。

### 四、戒菸資源

						<p>提問：若親友因物質成癮，想到戒菸門診，有什麼限制嗎？戒菸藥局又是甚麼？戒菸班能提供戒菸者甚麼幫助呢？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：如果親友想要戒菸，除了可以利用戒菸藥局、戒菸門診、戒菸班等資源外，家人的支持更是讓他們成功戒菸的關鍵喔。</p>		
第十七週	第三篇致命吸引力第二章酒、檳榔的世界	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	<p>一、認識臺灣酒文化</p> <p>提問：請問同學華人社會中，何時會喝到酒呢？喝酒在交際應酬上很重要嗎？</p> <p>發表：請一到兩位同學發表看法。</p> <p>總結：在婚喪喜慶、交際應酬時，常常會以酒來祝福對方或聯絡感情，酒是一種很重要的社交媒介。但是酒對身體的傷害更大，所以還是以飲料或白開水替代酒會更好。</p>	1. 問答：能分享酒駕相關資訊。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【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。

## 二、酒的成分及危害

提問：請問同學有沒有看過親友或是電視電影中主角酒醉之後的樣子，請同學描述或表演出來？

回答：請同學踴躍回答。

說明：酒是中樞神經鎮定劑，喝入後可以直接擴散到全身，對身體影響很大，讓我們來看看酒的影響。

## 三、未成年喝酒好嗎？

提問：請同學閱讀課文中四人的對話，青少年為什麼需要喝酒呢？青少年又為什麼不能喝酒？你有過喝酒的經驗嗎？

發表：請一到兩位同學發表。

總結：青少年喝酒會破壞大腦結

						<p>構，也沒有甚麼場合需要飲酒，所以還是少碰為妙。如果要營造快樂氣氛，不需要酒精也有很多種方法可以達到。</p> <p><b>四、酒後駕車害人不淺</b></p> <p>提問：請同學讀出課本上酒駕新聞，請同學發表想法。</p> <p>討論：如果喝酒應酬後要如何安全回家？請同學分組討論。</p> <p>說明：酒駕罰則及嚴重性。</p>			
第十八週	第三篇致命吸引力第二章酒、檳榔的世界	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	<p><b>一、拒絕檳榔，不當紅唇族</b></p> <p>提問：請問同學在臺灣有那些場合會使用到檳榔？</p> <p>回答：同學可能會說出婚禮、原住民平日交際應酬、親友開大型卡車聯結車的司機會食用、建築工地工人會食用等等。</p> <p>總結：檳榔雖然在文化層面扮演重要角色，但是檳榔對身體的危害甚大，讓我們</p>	<p>1. 問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。</p> <p>2. 觀察：用心蒐集相關資料。</p> <p>3. 問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。</p> <p>4. 觀察：用心蒐集相關資料。</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>	

一起來了解。

**二、檳榔的威力**

提問：請同學閱讀王先生的故事，討論以下問題：

1. 當人們嚼食檳榔，口腔發生甚麼變化呢？
2. 口腔癌對個案的生活造成甚麼影響？

介紹：教師介紹檳榔的組成成分及嚼食檳榔的影響。

說明：教師可提供口腔癌患者的口腔照片，並請同學發表觀看後的結果。

強調：臺灣的口腔癌患者中，八成以上有嚼檳榔的習慣，每個人都有義務拒絕戕害自己健康的物質，並應盡可能幫助他人拒絕檳榔。

**三、檳榔對環境的影響**

說明：檳榔不只造成個人身體傷害，還會影響自然環境。

發表：教師可提供近年來重大土石流相關新聞，

						<p>並請同學發表觀看後的結果。          強調：如果吃檳榔人口少→種植檳榔的面積就會降低→種植者就不會砍掉大樹改種檳榔樹→土石流發生機率降低。</p> <p><b>四、檳榔迷思</b>          提問：請同學討論以下問題：          1. 嚼檳榔可以提神？          2. 嚼檳榔不會成癮？          發表：請同學分組回答發表。          總結：檳榔提神是短暫的，檳榔也會成癮，影響身體健康和經濟，最好一開始就不要碰。請同學一起討論          P. 101下方三個拒絕的方法並上台發表。</p>			
第十九週	第三篇致命吸引力第三章無毒人生	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	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	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。	<p><b>一、引起動機</b>          教師帶著同學閱讀課本「歐巴馬的梦想之路」並提問。          1. 歐巴馬因為找不到人生的方向而使用成癮物質，在你身邊是否有類似的故</p>	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。	<p><b>【法治教育】</b>          法 J4 理解規範國家強制力之重要性。  <b>【品德教育】</b>          品 EJU4</p>	

		<p>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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>	<p>所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」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>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>	<p>對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。</p>	<p>3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。</p> <p>4. 讓學生協助有毒品癮的同學或家人尋求戒毒資源。</p>	<p>事？</p> <p>2. 試著分享一則故事，分析他們為何吸食毒品的原因，並探究吸食毒品對生活造成什麼影響？</p> <p>發表：請同學分組回答。</p> <p>總結：依靠成癮物質來解決心中的煩惱問題是不可取的，因為成癮物質對身體的影響是很嚴重的，讓我們一起來了解成癮藥物的影響。</p> <p><b>二、成癮藥物知多少（一）</b></p> <p>說明：藥物可以舒緩我們的症狀，但是來路不明或過量使用，就是「藥物濫用」。藥物濫用容易造成藥物成癮，長期下來會有耐藥性、心理、生理依賴。常見的成癮藥物分為中樞神經興奮劑、中樞神經</p>		<p>自律負責。</p>	
--	--	--	--	---	--	---	--	--------------	--

						<p>抑制劑、中樞神經迷幻劑三大類。</p> <p><b>三、常見的成癮藥物（二）</b></p> <p>提問：詢問學生是否知道有哪些成癮藥物？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>歸納：成癮藥物依其對身體的影響，有下列幾類：</p> <p>1. 中樞神經抑制劑：FM2、K他命、海洛英</p> <p>2. 中樞神經興奮劑：搖頭丸、安非他命（MDMA）</p> <p>3. 中樞神經迷幻劑：大麻</p> <p>總結：成癮物質不僅會對個人身體造成危害，也會拖垮家人及社會大眾的安全，千萬不可輕易嘗試。</p>			
第二十週	第三篇致命吸引力第三章無毒人生	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關	<p><b>一、藥物成癮傷很大</b></p> <p>提問：一旦碰觸毒品，便很難戒治成功，多的是進出勒戒所多次的煙毒犯，為什</p>	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出各種成	【法治教育】法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	

		<p>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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」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>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>	<p>社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。</p>	<p>注與毒品相關法律規範。</p> <p>3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。</p> <p>4. 讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。</p>	<p>麼毒品會讓人無法脫離呢？</p> <p>討論：請同學分組討論。</p> <p>總結：吸食毒品的人無法脫離是因為毒品有生理心理社會三方面的影響。</p> <p><b>二、毒「藥」會判斷</b></p> <p>提問：請同學愈讀P. 35的小故事，思考以下問題</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為什麼毒品要偽裝成咖啡包誘騙同學服用呢？</li> <li>2. 當我們遇到類似的情況時，該怎麼做才不會受到誘惑而使用毒品呢？</li> </ol> <p>回答：請同學踴躍發言。</p> <p>講述：毒品為了方便販售還有躲避警察追緝，會以果凍、糖果、茶包、咖啡包的形式流通，所以同學對於來路不明的飲料或是零食都要抱持著懷疑的態度，使用批判性思考小技巧來避免誤觸毒品。</p> <p><b>1. 批判性思</b></p>	<p>癮藥物的影響。</p>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>EJU4 品自律負責。</p>	
--	--	---	--	--	--	--	----------------	---	--

						<p style="text-align: center;"><b>考技巧</b></p> <p>1. 質疑 2. 反思 3. 解放 4. 重建 總結：毒品的包裝會一直變裝，同學應該學會批判性思考來避免接觸毒品。</p>			
第二十一週	第三篇致命吸引力第三章無毒人生	<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</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>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」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>4b-IV-3</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。</p>	<p>1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。</p> <p>2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。</p> <p>3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。</p> <p>4. 讓學生協助有毒品癮的同學或家人尋求戒毒資源。</p>	<p><b>一、面對毒品我可以自主</b> 如果有人企圖說服你加入吸毒行列，同學自己本身應該有強烈的信念不去接觸毒品，請用P.112的正確信念來拒絕毒品，並且完成不碰毒品的宣誓。</p> <p><b>二、抗毒基本功</b> 說明：擁有高自尊的人，能夠找到正確的紓壓方式，自然不需要靠藥物來解決問題，以下幾個策略，可以讓你遠離藥物濫用。</p> <p>1讓生活有目標 2找出造成自己困擾的原因 3遠離高危險場所 4絕不利用成癮物質提神或減重</p>	<p>1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。</p> <p>2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。</p>	<p><b>【法治教育】</b> 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 EJU4 自律負責。</p>	

		念，應用於日常生活中。	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>討論：請同學分組討論，如何能達成以上策略，如利用運動來減肥等。</p> <p>發表：各組進行發表，並表達自己拒絕使用成癮物質的決心。</p> <p><b>三、接觸毒品的法律規範</b></p> <p>說明：教師說明毒品的分級，以及法律規範，提醒學生製造販運毒品的罪刑，比吸食毒品的罪刑嚴重很多。</p> <p>提問：如果青少年吸毒被抓，需承擔那些刑責？</p> <p>發表：學生自由回答。</p> <p>說明：教師統整學生回答，並說明青少年吸食一級、二級毒品，則接受保護處分，得同時諭知令其入相當處所實施禁戒。若吸食三級、四級毒品，則適用少年事件處理法，施以保護處分。</p>			
第二十二週	第三篇致命吸引力第三章無毒人生	健體-J-A2 具備理解體	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健	<p><b>一、小煜的戒毒故事</b></p> <p>提問：請同學先閱讀案例「小煜</p>	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。	<b>【品德教育】</b> 品EJU4 自律負	

	<p>(第三次段考)</p>	<p>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。</p>	<p>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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」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。 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>	<p>性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。</p>	<p>康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。</p>	<p>的戒毒故事」，想一想，除了小煜的遠離毒害方式，社會上還有哪些戒毒的資源可利用呢？ 發表：學生自由分享。 歸納：一旦毒品成癮，戒毒的過程是相當不容易的，除了家人的支持、無比的決心與毅力外，若能有更多的支援與幫助，將能更有效幫助吸毒者走出毒品的深淵。 <b>二、 戒毒資源</b> 提問：如果已經有同學接觸到毒品，要如何幫助他戒毒呢？ 討論：請同學以兩分鐘時間做討論。 發表：請一到兩位同學作發表。 總結：只要有心戒毒，不論是網路或電話、醫院或民間戒毒機構，都會願意幫忙。真正可怕的是身體的癮戒除了，心理的癮沒有戒，離開醫院後遇到挫折或是</p>	<p>2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。 3. 問答：是否能說出戒治方式有哪些。</p>	<p>責。</p>	
--	----------------	---	--	---	--	--	--	-----------	--

					<p>舊朋友又繼續吸 毒，如此重複根 本沒有真的戒 除，所以戒毒後 的環境和朋友更 重要。教師介紹 可利用的戒毒資 源：學校輔導戒 治資源、毒品危 害防制中心、醫 療資源等。</p> <p><b>三、健康生活家</b> 實作：請學生以 身作則，向家 人、親友宣導毒 品的危害，及宣 誓不會觸碰毒 品。</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	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	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-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 (1a-IV-1) 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。 (2a-IV-2)	<p><b>一、媽咪日記</b> 提問：請同學先閱讀「媽咪日記」，再回答問題。 1. 你有看過親友懷孕的模樣嗎？請分享和懷孕的親友互動的經驗，如摸肚子、和寶寶說話等。 2. 詢問家人你在媽媽肚子裡時有發生哪些有趣的事或令人擔心的事？ 發表：學生自由分享。 歸納：每個新生命的誕生都是令人喜悅的，會期待也會擔心，就讓我們接著看看新生命是怎麼誕生的。</p> <p><b>二、新生命的誕生</b> 觀賞：國家地理頻道：子宮內日記 (In the Womb) 的片段。 分享：學生自由分享看完影片的想法 (如感動、震驚等)。 說明：教師說明受精的過程以及新生命在媽媽體內成長的過</p>	觀察發表實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	

程。

**三、孕期媽咪的身體變化：孕早期**

提問：剛懷孕時女性的外觀不會有太大的變化，我們如何知道自己已經懷孕了？

發表：學生自由發表。

說明：最容易察覺的就是月經沒來，另外還會覺得身體發熱、疲倦、經常有噁心感、乳房腫脹、顯得焦躁不安、分泌物增加等。一般而言可用驗孕棒來驗孕，或直接到婦產科利用驗尿或超音波檢查。

**四、孕期媽咪的身體變化：孕中期**

說明：在生理狀況上，懷孕中期孕吐症狀會大幅降低（少數人因體質或心理因素或腸胃道問題，也可能繼續孕吐），體內逐漸適應懷孕荷爾蒙的改變。雖然懷孕中期是懷孕三階段最舒適的孕期，不過因為子宮逐漸變大，有些孕婦還是會有輕微的脹氣與便秘，如果容易脹氣應少量多餐，如果容易便秘應多吃水果、蔬菜與多喝水。食慾通常這時候會比較好，但不宜吃

太多，以免胖太快。  
中期建議大致增重5公斤即可。

### 五、孕期媽咪的身體

#### 變化：孕晚期

說明：在外觀上，懷孕後期孕婦的肚子明顯隆起。28週時，子宮底會落在肚臍上大約8公分處；36週時，子宮底最高，大約落在肚臍上方16公分處，之後胎兒會往下為生產作準備。而且因為肚子大，壓迫下腔靜脈回流，此階段比較容易水腫。懷孕後期每個月大約增重1公斤即可。均衡飲食很重要，也要多攝取鈣質來預防腰痠背痛與抽筋，並且要多吃蔬果。萬一排便困難，產檢時可請醫師開軟便劑。即使已決定要剖腹產，也不能大吃大喝，因為有可能會使胎兒過大，導致傷口變大，產後復原會較慢，而且傷口大感染機率也增加。

### 六、孕媽咪的產檢日誌

#### 誌：孕早期

閱讀：請學生閱讀「孕媽咪的產檢日誌：孕早期」的內容。

提問：寶寶在孕早期有哪些發育？媽媽該

					<p>怎麼注意營養呢？ 分享：學生自由分 享。</p> <p>說明：</p> <p>1. 寶寶第一個月：此 時受精卵剛受孕著 床，陰道超音波可見 小胚囊。雖未形成完 整的心臟，但已有心 跳的頻率。</p> <p>2. 寶寶第二個月：胚 胎的心臟、肺臟、腸 胃等內臟器官開始分 化；臍帶也逐漸形 成。神經管在此階段 逐漸形成，將發展成 腦和脊柱。</p> <p>3. 寶寶第三個月：四 肢指端清晰可見。心 臟血管系統發育成 熟，開始建立與胎盤 間的血液循環。泌尿 系統開始發育並分泌 尿液。頭、頸、軀 幹、四肢關節活動更 加明顯，表示神經肌 肉協調系統已經建 立。外生殖器官形 成，可分辨性別。在 十二週時，胎盤已完 全發展成形，並有臍 帶連接著胎兒，肩負 起提供胎兒營養與運 送胎兒代謝廢物的重 任。</p> <p>4. 寶寶第四個月：器 官外表與構造已發育 完成。羊水量快速增 加，胎兒會自由地浮</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

沉迴轉。頭和身體的比例差不多，五官變得更明顯。長出稀疏的頭髮與眉毛。小腦、大腦已經形成，腦部開始有儲存記憶的地方。四肢伸展自如，顯示神經系統功能更成熟。嘴巴具備吸吮能力，會吸吮手指。開始有吞嚥動作及排尿功能。

5. 媽媽營養攝取：此時的飲食應該著重在礦物質與維生素的攝取。除了攝取葉酸、鐵，每日也應增加200微克的碘，這些都是胎兒發育所需的礦物質。

#### 七、孕媽咪的產檢日誌

##### 誌：孕中期

閱讀：請學生閱讀「孕媽咪的產檢日誌：孕中期」的內容。

提問：寶寶在孕中期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？

分享：學生自由分享。

說明：

1. 寶寶第五個月：脂肪開始生成，胎兒全身長出細細的胎毛。長出手、腳指甲，指前端可看出漩渦狀的指紋。肺部形成小肺泡。掌管視覺、聽覺

					<p>等五感器官漸漸發達。肌肉與神經系統已發育得更完全，大多數的器官已開始運作。開始分泌胃液，消化吸收喝入的羊水。開始製造胎便。舌頭上的味蕾在長出，可以分辨甜味或苦味。</p> <p>2. 寶第六個月：軀幹和四肢的比例逐漸與成熟胎兒一樣。大腦皮質漸漸趨向完成。皮膚構造逐漸增厚，皮下脂肪漸漸增加，且為胎脂所包覆。超音波可詳細看到胎兒各部構造，包括生殖器官。骨骼完全形成。頭髮、眉毛、睫毛開始生長，毛髮變黑。大部分器官及腦細胞的數量大致完成。</p> <p>3. 寶第七個月：大腦發展相當成熟，能依意志改變身體的方向。眼、耳、口等機能全部發育完成。眼睛逐漸可看到光，耳朵開始可聽到聲音，鼻孔形成。胎兒能感覺明暗，多數時間都在睡覺。隨時都有呼吸運動。</p> <p>4. 媽媽營養攝取：建議「少量多餐」，少吃容易引起脹氣的食</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>物，如地瓜、芋頭、馬鈴薯、油炸食品等，並多攝取纖維質，都有助於促進腸胃蠕動，幫助消化。</p> <p>八、孕媽咪的產檢日誌：孕晚期</p> <p>閱讀：請學生閱讀「孕媽咪的產檢日誌：孕晚期」的內容。</p> <p>提問：寶寶在孕晚期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：</p> <p>1. 寶寶第八個月：身高和體重增加，無法在羊水中自由轉動。手指、腳趾甲差不多已經長齊。對外界強烈的聲音會有反應。視覺、觸覺、味覺、嗅覺等也大致都已發育完成。骨頭大致發育完成，開始變得堅硬。胎兒的位置大致固定為頭下腳上。</p> <p>2. 寶寶第九個月：胎兒除了能睜開雙眼外，眼睛也具有轉動、對焦的能力。循環、呼吸、消化和性器官等大多數的重要器官已發育完成。肺臟發育幾乎接近成熟，出生存活率高。皮膚皺摺減少、呈粉</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>紅色，膚質也變得較為平滑細嫩。胎毛開始脫落，頭髮長得更多、指甲快速變長。胎位固定並下降。</p> <p>3. 寶寶第十個月：頭上長滿頭髮，指甲也已完全覆蓋指頭。外觀機能發育完全，體內器官的機能亦已成熟。胎兒長更大了，子宮幾乎已無空間，胎動減少。頭部已經進入骨盆腔，正常胎位的胎兒以頭下腳上的姿勢縮起來，膝蓋緊挨著鼻子，大腿緊貼著身體，準備出生。</p> <p>4. 媽媽營養攝取：懷孕後期因為胎兒急速長大，孕媽咪多半會出現水腫的狀況，尤其是下肢更明顯。此時在飲食上建議減少鹽分的攝取，尤其像油炸類或不易消化的食物。</p>			
第二週	第一篇生命的旅程第一章新生命的喜悅	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，	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	<p>1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 (1a-IV-1)</p> <p>2. 讓學生熟悉優生保健的重要。 (2a-IV-</p>	<p><b>一、認識產兆</b> 提問：媽媽如何知道小孩快出生了，有甚麼徵兆嗎？ 討論：教師利用媽媽日記，引導學生討論生產的徵兆有哪些？ 分享：學生自由分享，教師歸納統整。</p> <p><b>二、三大產兆與生產方式（一）</b></p>	觀察實作	【家庭教育】 家J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。

		並積極實踐， 不輕言放棄。	嚴重性。	2)	<p>說明：常見的產兆包含破水、落紅和陣痛（腰酸、規則宮縮），沒有一定的出現順序；而一般健康且計畫自然生產的孕婦，原先處於穩定的懷孕狀態，只有等到產兆的出現，才會進展到分娩階段。但有產兆也不代表會馬上生產，仍需仰賴專業醫護人員檢查與評估，才能給予準媽媽比較適合的因應措施，如：繼續待產、準備生產或催生等。</p> <p>討論：引導學生討論「你們覺得哪種生產方式比較好？」</p> <p>分享：學生自由分享</p> <p>說明：目前臺灣常見的生產方式是自然產與剖腹產。</p> <p>1. 自然產</p> <p>(1) 生產傷口：會陰撕裂傷，傷口約5cm。</p> <p>(2) 疼痛感：產前，陣痛與生產疼痛，陣痛時間依產婦狀況而異，短則2~3小時，長則可能達2~3天；產後，宮縮疼痛。</p> <p>(3) 手術麻醉：不需要。</p> <p>(4) 復原速度：較快，通常生產當天即可下床，飲食不受影響。</p> <p>(5) 對寶寶的影響：寶</p>			
--	--	------------------	------	----	---	--	--	--

					<p>寶經過產道出生，呼吸道中羊水可排除比較乾淨，發生呼吸窘迫症的機率較低。若遇到難產狀況，可能會出現周邊神經受損或顱內出血狀況</p> <p>(5)對下一胎的影響：無影響。</p> <p><b>三、三大產兆與生產方式(二)</b></p> <p>2. 剖腹產</p> <p>(1)生產傷口：腹腔傷口，約10~15cm。</p> <p>(2)疼痛感：一般而言，無需經歷產前陣痛。剖腹傷口疼痛大約會持續1~2週。</p> <p>(3)手術麻醉：需要，通常採局部麻醉，可能會產生麻醉併發症。</p> <p>(4)復原速度：較慢，表面傷口大約1星期可復原，但腹部內腔傷口約需1個月恢復。需要等待排氣後才能進食。</p> <p>(5)對寶寶的影響：寶寶發生呼吸窘迫症的機率較高。</p> <p>(6)對下一胎的影響：發生子宮破裂的機率較高。</p> <p><b>四、期許一個健康寶寶</b></p> <p>閱讀：請學生閱讀「小芳嬾嬾檢查發現</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>肚子裡的寶寶罹患了「唐氏症」的故事內容，並請學生思考若自己是小芳叔叔或嬸嬸，你會做什麼決定。</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：每對父母都希望生出健康的寶寶，因此為了孩子的健康，有很多種方式能進行把關與篩檢。教師說明婚前健康檢查的內容與重要性。</p> <p><b>五、產檢、新生兒篩檢與預防接種</b></p> <p>說明：健保提供每位準媽媽十次免費產檢，可利用產檢了解寶寶的發育及問題，教師說明羊膜穿刺的檢查，與篩檢的目的。</p> <p>說明：新生兒篩檢能提早診斷出新生兒代謝異常疾病，及早發現，及早治療。</p> <p>提問：詢問學生是否知道自己從小到大接種了那些疫苗？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>說明：寶寶出生後為了避免受到傳染病的侵害，接種疫苗是最有效的保護方式，公費疫苗種類很多，包括B型肝炎疫苗、13價</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>結合型肺炎鏈球菌疫苗、卡介苗、白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗、A型肝炎疫苗、麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗、水痘疫苗、日本腦炎疫苗等。</p> <p><b>六、小思的日記</b>          閱讀：請學生先閱讀小思的日記，試著了解媽媽懷孕時的辛苦，並回家詢問家人，自己在媽媽肚子時，有發生那些有趣或令人擔心的事？          實作：請學生帶著孕婦背包一整節課，並繞校園一周，體驗懷孕的不方便。          發表：體驗後請學生自由發表感想。          說明：教師引導學生懷孕一點也不輕鬆，希望產婦身邊的人都能多給陪伴、支持和理解。而每個人都要懂得體諒媽媽或照顧者的辛勞。</p>			
第三週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 (1a-IV-1)	<p><b>一、想想看</b>          引導：教師請同學閱讀第18頁花花的臉書連結，花花與他的朋友們在討論小時候的照片！請同學拿出自己嬰兒時期的照片來回答以下問題。</p>	觀察	【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

		<p>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。</p>	<p>與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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>發展任務與個別差異。</p>	<p>2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 (1a-IV-2、1a-IV-3) 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。 (1a-IV-4、4a-IV-2)</p>	<p>提問：請身邊的同學幫你看看小時候的你和現在的你差異大嗎？ 回答：請一到兩位同學起立回答，分享自己的照片。 <b>二、生命的觸動</b> 提問：各位同學知道我們的人生可以分為幾階段呢？你現在處於甚麼階段呢？ 回答：依照艾瑞克森的人格發展論，人生可以分為八個階段，下面有各階段特質，請大家一起來配對一下。 說明：教師可利用八個生長階段的關鍵字讓學生進行字卡配對。 <b>三、教師介紹八個時期的特徵（一）</b> 1. 嬰兒期： 提問：周遭是否有一歲左右的嬰兒呢？你有觀察到他有哪些現象嗎？喜歡吸吮奶嘴嗎？很愛哭嗎？ 介紹：教師介紹嬰兒的重點發展。 <b>四、教師介紹八個時期的特徵（二）</b> 2. 幼兒期： 提問：觀察周遭2~3歲的小孩，會跑會跳嗎？還在包尿布嗎？會自己大小號嗎？會</p>		<p>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>不會有很多想問的問題，常問為什麼？還很愛哭嗎？</p> <p>介紹：教師介紹幼兒的重點發展。</p> <p>3. 兒童前期：</p> <p>提問：請問同學在幼稚園時期可以分得清楚上下左右嗎？可以跳繩嗎？騎腳踏車需不需要輔助輪嗎？會不會自己穿衣服呢？鈕扣可以扣得起來嗎？</p> <p>介紹：教師介紹兒童前期的重點發展。</p> <p>4. 兒童期：</p> <p>提問：小學時期甚麼時候開始會綁鞋帶的呢？小一的時候是不是用魔鬼氈的球鞋呢？牙齒是何時開始換牙的？</p> <p>介紹：教師介紹兒童期的重點發展。</p> <p><b>五、教師介紹八個時期的特徵（三）</b></p> <p>5. 青少年期：</p> <p>提問：你最近的情緒會起伏不定嗎？會很在意異性對你的看法嗎？</p> <p>介紹：教師介紹青春期的發展重點。</p> <p>6. 成年前期：</p> <p>提問：周遭的親友中，有沒有人正處於這個時期呢？你觀察到這個人現在的生活重點是什麼呢？談戀</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>愛？事業衝刺？還是已經結婚？</p> <p>介紹：教師介紹成年前期的重點發展。</p> <p>7. 成年中期： 提問：你覺得你的父母現在身上背負哪些責任？父母每天為你做了什麼？</p> <p>介紹：教師介紹成年中期的階段任務。</p> <p>8. 成年晚期到老年期： 提問：目前家中有老人同住嗎？爺爺奶奶或外公外婆有什麼樣的疾病困擾呢？有那些生活習慣呢？</p> <p>介紹：教師介紹成年晚期到老年期的階段任務。</p>			
第四週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 (1a-IV-1) 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 (1a-IV-2、1a-IV-3) 3. 讓學生能提出促	<p>一、影響生長發育的因素</p> <p>提問：同學或家長會不會擔心自己的生長發育與其他同學差距太大，例如身高比其他同學低很多，或是已經國三了還沒有月經來等問題。</p> <p>發表：請一到兩位同學分享。</p> <p>引導：影響生長發育有很多原因，而且通常不是單一因素影響，以下讓我們一起來整理，教師介紹影響生長發育的因素。</p> <p>1. 家族遺傳：父母親</p>	觀察	<p>【生命教育】</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>	

		<p>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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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>進生長發育的策略。 (1a-IV-4、4a-IV-2)</p>	<p>的身高會影響子女的身高。 2. 年齡性別：男生的平均身高高於女生。 3. 染色體異常：例如唐氏症（第21對染色體多一條）。 4. 疾病：多種疾病影響生長發育。 5. 營養：營養不均衡影響生長發育。 6. 睡眠：睡眠時間不足造成生長激素不足。 7. 運動、姿勢：規律的運動、良好的姿勢有助於生長發育。 8. 環境：新鮮空氣、汙染少的環境有助於生長發育。 <b>二、生長發育大不同</b> 引導：請同學先完成第25頁「看看我自己」活動，教師可以先登入網站做示範。 引導：教師引導學生去思考連結生活習慣與常模的差距。通常有不良生活習慣的同學，生長發育的情形會比較不理想。常模使指全臺灣7~13歲中小學生應該有的生長曲線，可做為自己與別人的比較，進而思考如何調整生活習慣。 <b>三、促進生長好方法</b> 提問：有沒有家長擔</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

					<p>心同學的身高不夠高，而實行了促進長高的方法？</p> <p>發表：請一到兩位同學發表生活經驗，同學可能會發表例如吃補品、鈣片、帶出去運動、到醫院打生長激素等。</p> <p>歸納：教師可以將同學分享的生活經驗分成營養、睡眠、姿勢、運動等四大類。</p> <p>說明：其實各位同學的家長真的是用心良苦，影響生長發育可以分為睡眠、飲食、運動、姿勢、愉快的心情等五大類。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 睡眠：生長激素在夜間11點到2點分泌旺盛，所以不可熬夜。</li><li>2. 飲食營養：骨骼需要鈣質作為原料，牛奶是最佳鈣質來源，含碳酸及咖啡的飲料會阻礙鈣質吸收；另外攝取蛋白質及維生素也可以提供青春期發育的營養。</li><li>3. 運動：規律運動可以提高生長激素的分泌，要遵守運動210或是SH150的原則。</li><li>4. 姿勢：良好的姿勢可以讓器官正常運作。</li><li>5. 愉快的心情：壓力過大會影響內分泌系</li></ol>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						統，導致生長激素分泌不足，壓力過大也會讓飲食失調，影響營養素的吸收。			
第五週	第一篇生命的旅程第二章生長密碼	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。(1a-IV-1) 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。(1a-IV-2、1a-IV-3) 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。(1a-IV-4、4a-IV-2)	一、 <b>健康生活行動家</b> 發問：同學已經了解影響生長發育的因素，接下來讓我們誠實的檢視自我生活型態，進而改善生活習慣，讓同學可以發育良好，不用當小矮人。 填表：請學生完成第30、31頁的學習單內容。 發表請以組別為單位，向同組的同學分享自我檢視結果，並且說出思考過後的改善方式。 二、 <b>教師總結</b> 人生各階段的健康狀態是一個變動的過程，想要有健康的生活就必須維持良好的生活型態，現在的生活型態也會影響到成年或老年的健康狀態，我們必須從現在開始儲存健康資本，以後的人生各階段才可以「樂活老化」。	觀察	<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。	
第六週	第一篇生命的旅程第三章樂活老化	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 能讓學生認識老化的特徵。	一、 <b>引起動機</b> 請同學朗讀第32頁的故事，並且去比較四位案例的不同。	觀察	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的	

		<p>的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</p>	<p>(1a-IV-2) 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 (1a-IV-2) 3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。 (2a-IV-2、2b-IV-2)</p>	<p>提問：如果可以選擇，同學會希望哪一種生活方式？為什麼？ 發表：請同學分組討論後，派同學上台發表。 教師總結：只要是人都一定會面臨老化的問題，我們現在所做的決定都會影響我們老年的生活，每個人都不喜歡臥床或疾病纏身，我們要怎麼做才能避免呢？ <b>二、認識老化</b> 提問：同學可能還無法想像自己老年時的樣子，但是你知道人老了會有那些現象呢？ 回答：請同學回答哪些現象叫做老化，可以參考第33頁中的老化現象。 總結：老化代表身體細胞逐漸衰退，頭髮會變白、稀疏，五官的敏銳度降低，皮膚鬆弛長出皺紋，免疫系痛降低、容易生病，或是女性進入更年期，賀爾蒙改變、骨質疏鬆等等。但是這些現象不能跟失能與疾病畫上等號，也就是老化不等於生病，老人不一定要臥床。</p>		<p>人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p>	
--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

### 三、健康老化平均餘命與平均餘命

提問：教師請同學依照P34的圖表查詢民國100年的男女生平均餘命與健康平均餘命，並請同學以男女各自的平均餘命減去健康平均餘命，請分組討論兩者差代表甚麼意義呢？

回答：會得到兩者之間，男生差8.2歲、女生差9.9歲，這樣代表在民國100年的時候，男生有8.2年的時間是臥病在床、女生則是有9.9年的時間臥病在床。

總結：我們希望壽命變長，可以活得越久越好，但是活得品質也要兼顧，不希望一直是臥床需要人照顧的狀態，不想要這樣，就必須在年輕的時候就累積老年的健康資本。

### 四、儲存健康老化資本

提問：請同學依照高齡化、高齡、超高齡化社會的定義及P35的圖表判斷台灣會在何時進入超高齡化社會？

回答：請各組上台寫答案。

總結：台灣會在2026

年進入超高齡化社會，也就是五個人中有一個是老人，如何打造一個健康的超高齡社會就是我們很重要的課題，想要在老年時有健康的生活品質就必須從現在開始儲存。

#### 五、面對健康老化

提問：我們在成年期的時候拼命工作及儲蓄，就是因為到老年時身體已經無法工作，需要休息，請同學想一想，當我們老的時候，可以做哪些事情來充實老年生活呢？你可以分享你周遭的老人家目前的生活方式？

發表：請學生分享自己的家人或鄰居是老年人的生活方式。

總結：當我們老的時候，我們可以有以下的方式過老年生活。

1. 均衡飲食：三低一高飲食習慣
2. 規律運動：預防骨質疏鬆
3. 規律運動：預防骨質疏鬆
4. 保持愉悅的心情：正向樂觀的態度，培養抗壓性
5. 尋求心靈寄託：探索生命的價值
6. 培養休閒活動：調

						適心情 7.積極參與社會活動：擔任志工為他人服務 8.維持良好社交關係：和家人朋友保持良好關係			
第七週	第一篇生命的旅程第三章樂活老化(第一次段考)	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，不輕言放棄。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	1. 能讓學生認識老化的特徵。 (1a-IV-2) 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 (1a-IV-2) 3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。 (2a-IV-2、2b-IV-2)	一、 <b>健康生活行動家</b> 提問：在上面課程中，我們一直強調現在的生活型態會影響到老年的健康生活，那麼你現在的生活型態究竟健不健康呢？讓我們一起來檢核，試著參考P38的健康存摺表，反省自己過去一週有益健康和有害健康的行為，如我是有益健康的，就可以在P39的健康存摺中列入存款、反之如果是有害健康的就要列入提款表，試著結算自己一週的健康存款有多少。 發表：請一到兩位同學上臺發表。 總結：如果同學的健康存摺是負數，代表太不愛惜自己，請大家一定要從現在開始累積健康資本，為了表示決心，請完成P39的宣誓書，以貫徹健康生活型態。	觀察	<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。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第八週	第一篇生命的旅程第四章用	健體-J-A1 具備體育與健康	2b-IV-1 堅守健康的生活規	Aa-IV-3 老化與死亡的意義	1. 讓學生明白死亡的含義及	一、 <b>引起動機</b> 提問：請同學閱讀第40頁的小故事，回答	觀察	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探	

	<p>愛說再見</p>	<p>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>範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p>	<p>與自我調適。</p>	<p>其衝擊。 (2b-IV-1) 2. 讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。 (3b-IV-1)</p>	<p>以下問題。 1. 說說看你對器官捐贈的認識。 2. 你是否願意簽署器官捐贈？為什麼？ 發表：請一到兩位同學回答問題。 教師引導：其實我們要尊重每個人的決定，要不要捐贈器官全憑個人意願，沒有標準答案，也不需要因此批判同學，究竟死亡的定義為何？我們一起來認識。 <b>二、面對死亡與失落</b> 提問：請同學回顧過往十幾年的生命歷程，你曾經有過後悔的事嗎？如果生命只剩下半年，你最想要做什麼事？想對家人說什麼話？教師介紹死亡的意義： 1. 醫學上以沒有心律以及呼吸停止時會被定義為死亡，腦死也是死亡的一種。 2. 面對死亡不是逃避，而是可以跟家人討論醫療方式或是喪禮形式，讓自己與家人提前接受死亡。 3. 當面對親友或寵物死亡等「失去」時，可以用哪些方式面對呢？ <b>三、走出傷痛</b> 提問：教師請同學分</p>		<p>討完整的各個面向，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。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的、價值與意義。</p>	
--	-------------	---	--	---------------	--	--	--	--	--

					<p>享失去親友或寵物的經驗，後來是如何調適自己的呢？</p> <p>發表：請幾位同學分享經驗。</p> <p>教師請同學閱讀第42頁小力與爺爺的故事，引導學生練習接受失去生命而悲傷的調適技巧。</p> <p>教師總結：當一個生命殞落，還活著人當然會悲傷，我們可以允許自己悲傷，但是生命總要繼續、生活也要繼續過下去，所以我們可以用以下的調適方式讓自己過得更好。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 分享經歷及感受</li><li>2. 參與喪禮或哀悼儀式</li><li>3. 抒發哀傷情緒</li><li>4. 回復生活規律</li><li>5. 珍惜現有及建立新的人際關係</li><li>6. 適應人生角色</li><li>7. 與逝者保持心靈聯繫</li></ol> <p><b>四、健康生活行動家</b></p> <p>引導：請同學閱讀力克胡哲的故事，小組討論以下問題並發表。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 力克胡哲有哪些珍愛生命的作為？</li><li>2. 相較於力克胡哲，我們擁有更健全的四肢，我們可以有些</li></ol>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						作為，來增加我們對生命的色彩？ 教師總結：生命是很珍貴的，生活中遇到困難時，不應該輕易結束生命，應該努力去解決困難，活出精彩與意義。		
第九週	第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病 (一)	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與防治策略。	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。(1a-IV-2、2a-IV-2) 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。(1a-IV-3)	<p>一、想想看</p> <p>教師請同學閱讀第48頁康康與美美的故事，試著以螢光筆標示出重點「17歲」、「大腸癌」、「家族病史」、「熬夜」、「吃泡麵、速食、燒烤」、「16歲」、「每天都喝含糖飲料」、「飲料當開水喝」、「體重下降」、「口渴」、「血糖值」。</p> <p>提問：你的生活型態是否和康康和美美相似呢？你會擔心身體出現什麼不良影響呢？為什麼？</p> <p>回答：請一到兩位同學起立回答。</p> <p>總結：年輕人也有可能得到慢性病，不是只有老人才會得到，生活習慣是造成慢性病的主因，讓我們一起來了解慢性病。</p> <p>二、認識慢性病</p> <p>提問：請同學上網搜尋最新的十大死因資訊，並且填入本頁的空格排序。(以下為</p>	觀察發表	【生命教育】 生J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的、價值的與意義。

					<p>107年的排序，老師可以上衛生福利部網站更正為最新的排序) 107年十大死因依序為：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 惡性腫瘤（癌症）。</li><li>2. 心臟疾病。</li><li>3. 肺炎。</li><li>4. 腦血管疾病。</li><li>5. 糖尿病。</li><li>6. 事故傷害。</li><li>7. 慢性下呼吸道疾病。</li><li>8. 高血壓性疾病。</li><li>9. 腎炎、腎病症候群及腎病變。</li><li>10. 慢性肝病及肝硬化。</li></ol> <p><b>三、惡性腫瘤（癌症）</b></p> <p>提問：教師詢問學生聽過那些公眾人物得過癌症的或是周遭親友有人罹患癌症的？說出自己看到他們罹癌後的狀況？</p> <p>回答：請一到兩位學生回答，教師可以上課前收集公眾人物罹癌的新聞資料，和大家分享，引導學生去思考為什麼會罹患癌症。</p> <p>說明：教師介紹致癌因子分為先天與後天。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 先天型因素： (1) 老化：老化產生細</li></ol>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>胞變異。</p> <p>(2)性別：不同的癌症，男女罹患的機率有所差異。</p> <p>(3)基因：遺傳基因、家族病史可以判定是否為癌症的高危險群。</p> <p>2. 後天型因素：</p> <p>(1)肥胖：越胖的人罹患癌症的機率較高。</p> <p>(2)缺乏運動：新陳代謝差，細胞不容易活化。</p> <p>(3)過多甜食：糖已經是科學驗證容易使細胞產生變異。</p> <p>(4)加工肉品：過多的化學加工容易導致細胞變異。</p> <p>(5)燒烤紅肉：燒焦的食品會引起腸胃細胞的變異。</p> <p>(6)高油飲食：高脂肪飲食會引起身體負擔太大。</p> <p>(7)菸、酒、檳榔：經過科學驗證為肺癌、肝癌、口腔癌有關。除了上述因子，還有少數癌症與病毒感染有關，例如B肝帶原者容易變成肝癌，子宮頸癌與HPV病毒有關。</p> <p><b>四、癌症的警訊有哪些？</b></p> <p>引導：當癌細胞攻擊身體時，我們不容易發現，往往都是症狀</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

嚴重時才會有所警覺，其實癌症還有一些小地方可以觀察，發現有異時，立刻就醫進行全面檢查和治療，才能有效抵禦癌症。

說明：教師介紹癌症警訊：

1. 身體出現腫塊。
2. 疣或黑痣變不規則狀、突起。
3. 持續消化不良、食慾不振、噁心嘔吐感。
4. 持續性聲音嘶啞、乾咳、吞嚥困難。
5. 不明原因出血。
6. 持續一兩個月沒有癒合的傷口或潰瘍。
7. 長時間不明原因體重減輕。

#### 五、惡性腫瘤的預防

活動：將學生分組，每組給予海報，請學生討論如何預防惡性腫瘤並畫出來在海報上。學生可以參考致癌因素來思考預防之道。

發表：請學生每組派代表上臺發表。

教學：教師總結歸納學生所發表的預防方法，介紹如何預防惡性腫瘤。

1. 不接觸致癌物
2. 多吃蔬果
3. 作息正常

第十週	第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病 (一)	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。(1a-IV-2、2a-IV-2) 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。(1a-IV-3)	4. 規律運動 5. 定期健康檢查 <b>一、心血管疾病</b> 提問：請問同學有沒有注意到，當天氣越冷的時候，老人家死亡率會比較高，在寒冷的冬天常常看到喪事，有沒有思考過為什麼？ 回答：請知道的同學踴躍發言。 引導：其實冬天的時候，天氣寒冷、血管收縮幅度較大，如果有心血管疾病的人，容易血液循環不良而造成心肌梗塞或是中風。讓我們一起來了解高血壓、冠心病、腦中風等心血管疾病。 <b>二、高血壓</b> 說明：教師介紹成因及沉默殺手的由來，並且讓學生知道收縮壓和舒張壓的定義。 <b>三、冠狀動脈心臟病</b> 提問：請同學閱讀課本上小故事，請問同學有聽過心肌梗塞嗎？周遭親友曾經有人發生過心肌梗塞嗎？後來是過世還是存活？亦或是電視劇中是否曾經看過類似的劇情。 回答：請一到兩位同學回答。	觀察發表	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
-----	-----------------------	---	---	-----------------------------	--	--	------	--	--

						<p>教師介紹何謂冠心病。</p> <p><b>四、冠狀動脈血管是怎麼塞住的？</b></p> <p>請同學參閱圖示，可以把血管比喻為高速公路，正常血管就好像四線道，血液就好像車子，可以快速通過；當血管開始阻塞後，就好像四線道變成兩線道，開始塞車，血流量變少，開始缺氧；當高速公路幾乎完全塞住時，心肌就會缺氧造成心肌梗塞。</p>			
第十一週	第二篇沉 默的殺手 第一章慢 性病 (一)	<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</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	<p>1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。(1a-IV-2、2a-IV-2)</p> <p>2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。(1a-IV-2、1b-IV-3)</p>	<p><b>一、腦中風</b></p> <p>提問：37歲的健身教練，每天運動加上又是青壯年，應該是身體狀況很好的，為什麼會腦中風呢？</p> <p>回答：請學生討論後回答。</p> <p>介紹：其時是因為長期熬夜、作息不正常，就算年輕又有運動習慣，依樣有可能中風，讓我們一起來了解腦中風是什麼？</p> <p>教師介紹腦中風內容。</p> <p><b>二、中風辨識及處理四步驟FAST</b></p> <p>總結：腦中風是一瞬間的事，就算存活後通常會留下神經功能障礙的問題，嚴重影</p>	觀察 發表	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p>	

		知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。				響病患的生活品質，不可不謹慎。 <b>三、心血管疾病的預防</b> 活動：請學生根據前面所學心血管疾病的危險因子反思討論預防之道，請學生在黑板上寫出來，教師歸納後介紹預防方法。 1. 規律運動 2. 向菸說不 3. 健康飲食 4. 定期健康檢查			
第十二週	第二篇 沉默的殺手 第二章 慢性病 (二)	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	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修飾表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型的建立。	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性 (2a-IV-2)。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。 (2a-IV-3) 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。 (3a-IV-2、4a-IV-2)	<b>一、引起動機</b> 活動：請問學生以下問題，請學生誠實作答。 1. 每天會喝多少容量的含糖飲料？ 2. 每天喝多少容量的白開水？ 3. 最長紀錄可以多少天不喝含糖飲料？ 4. 一個月花在含糖飲料上的金額？ 總結：其實「糖」會讓人上癮，含糖飲料喝太多會讓我們的胰島素反應變慢，久而久之你就是罹患糖尿病的高危險群，糖尿病也是慢性病的一種，讓我們一起來認識慢性病。 <b>二、糖尿病</b> 提問：請問學生的親友中有沒有人罹患糖尿病？你知道他是第	觀察發表	<b>【生命教育】</b> 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	

		決體育與健康的問題。	動，並反省修正。			<p>一型還是第二型糖尿病嗎？</p> <p>回答：請一到兩位學生回答。</p> <p>說明：教師介紹第一型和第二型糖尿病的差異及症狀。</p> <p><b>三、糖尿病的預防和控制</b></p> <p>活動：教師可以攜帶血糖機，告訴學生糖尿病患者每天飯前飯後必須要做的事就是測血糖，必須扎針取出血液，放入儀器中測試，不能吃高糖份的東西，也不能夠一餐不吃東西，血糖太高或太低都會昏倒，需要很努力控制才能維持生活品質，與其如此，不如就是現在開始改善生活習慣，避免自己罹患第二型糖尿病。</p>		
第十三週	第二篇 沉默的殺手 第二章 慢性病 (二)	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性 (2a-IV-2)。</li> <li>讓學生檢視自己家族的慢性病史。 (2a-IV-3)</li> <li>讓學生</li> </ol>	<p><b>一、腎臟病</b></p> <p>提問：教師請問同學有聽過「洗腎」嗎？有沒有親友洗腎的呢？</p> <p>回答：請同學踴躍回答。</p> <p>介紹：教師介紹腎臟病、洗腎、如何察覺腎臟出問題、腎臟病常見原因。</p> <p>歸納：請學生根據發生的原因提出預防的方法再由教師總結歸</p>	觀察發表	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

		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。	的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	正向生活型態的建立。	為預防慢性病實踐健康生活習慣。 (3a-IV-2、4a-IV-2)	納。 <b>二、健康生活行動家</b> 提問：慢性病的形成與家族遺傳和生活型態有密切關係，請同學與家人一起完成慢性病家族樹，並進行下方危險因子的測定。 發表：請同學下次上課發表訪問結果及感想。 引導：教師示範量腰圍和量血壓的正確方式，並請全班同學每人量測腰圍及血壓。 總結：一家人的生活習慣往往都是類似的，預防慢性病必須從改善生活習慣做起，不只是同學自己本身，家人也都要一起才有動力，請同學確實檢核自我的生活習慣、完成P67的學習內容，分析實行有困難的原因即提出解決的辦法，為自己的健康努力。			
第十四週	第三篇即刻救援第一章急救最前線(第二次段考)	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要性。 (1b-IV-1) 2. 讓學生	<b>一、事故是不是可以避免</b> 提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。 1. 分析看看為什麼會發生上述的事情？ 2. 怎麼做才能避免這樣的事故發生？ 3. 如果自己或身邊有人	問答觀察	<b>【安全教育】</b> 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生的事故的	

		<p>略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>		<p>熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 (1b-IV-3、3a-IV-1) 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。 (1b-IV-3、3a-IV-1)</p>	<p>受傷，你有能力自救或救人嗎？ 分享：學生自由分享。 提問：教師再詢問學生，是否有發生過類似的事故傷害經驗。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師可以綜合學生經驗，使同學能將知識與經驗作結合。 提問：教師詢問學生，從事任何活動時，是否都有以安全為考量。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 統整：教師可以綜合學生經驗，提醒學生，不論從事任何活動，皆以自身安全為優先考量。 <b>二、事故發生原因和預防</b> 說明：教師說明事故發生原因有天然因素與人為因素，其中又以人為因素居多。 提問：如何培養安全的行為？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明正確的態度與價值觀，可以促進個人及他人採取安全的行為。 <b>三、安全主張</b></p>		<p>原因。 安 J4 探 討日常生 活發生事 故的影響 因素。</p>	
--	--	-------------------------	---	--	---	--	--	--	--

					<p>實作：讓學生根據自己的想法回答「你認同誰的看法？為什麼？」</p> <p>說明：針對活動中的問題，每個人的選擇不定相同，但若忽略安全的選擇，容易引發危險造成終身遺憾。</p> <p>提問：案例中如果小心或小派為了同儕的認同而下水，最後溺水，你覺得這樣值得嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>統整：有些人因為不重視安全，甚至缺乏安全行為，導致事故傷害不斷發生。近年來行政院衛生福利部統計資料指出，事故傷害一直高居臺灣地區十大死亡原因之一，事故傷害發生輕則身體擦傷、切傷，重則身體殘障或死亡，對我們生命安全已造成很大威脅，因此如何做才能讓我們免於危險，是值得關注的課題。</p> <p><b>四、事故傷害緊急處理原則</b></p> <p>提問：請學生事先閱讀男學生未戴安全帽騎腳踏車的事故案例，詢問學生「如果</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>你路過現場，你會如何搶救對方？」</p> <p>分享：學生自由分享</p> <p>說明：教師說明事故傷害發生時的緊急處理原則與流程。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 現場安全評估</li> <li>2. 初步評估及維持生命徵象</li> <li>3. 呼叫119，尋求協助</li> <li>4. 提供救護，直到救援到來</li> </ol>			
第十五週	第三篇即刻救援第一章急救最前線	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>1b-IV-1 分析健康和生技能對健康維護的重要性。</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技能。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 (1b-IV-1)</li> <li>2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 (1b-IV-3、3a-IV-1)</li> <li>3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。 (1b-IV-3、3a-IV-1)</li> </ol>	<p>你路過現場，你會如何搶救對方？」</p> <p>分享：學生自由分享</p> <p>說明：教師說明事故傷害發生時的緊急處理原則與流程。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 現場安全評估</li> <li>2. 初步評估及維持生命徵象</li> <li>3. 呼叫119，尋求協助</li> <li>4. 提供救護，直到救援到來</li> </ol>	問答觀察	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p>	

					<p>指導：教師講解直接加壓止血法與抬高傷肢止血法，請全班實際操作演練。</p> <p><b>三、止血點止血法</b></p> <p>說明：教師說明除了直接加壓止血法及抬高傷肢止血法外，也能搭配使用止血點止血法。</p> <p>指導：引導學生尋找身體各部位的止血點，並介紹止血點的按壓方式。</p> <p>詢問：教師詢問學生看完課本上四張圖，是否知道該按壓什麼部位的止血點。</p> <p>討論：學生進行討論。</p> <p>統整：教師統整學生的意見，並說明正確答案。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前臂出血→肱動脈止血點</li> <li>2. 上臂出血→鎖骨下動脈止血點</li> <li>3. 手掌出血→橈動脈止血點</li> <li>4. 下肢出血→股動脈止血點</li> <li>5. 頸部或咽部出血→頸動脈止血點</li> <li>6. 出血在眼睛以上→顳動脈止血點</li> </ol>			
第十六週	第三篇即刻救援第一章急救最前線	健體-J-A2 具備理解體育與	1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危	<p><b>一、流鼻血怎麼辦</b></p> <p>提問：詢問學生是否有流鼻血的經驗，你都怎麼處理？</p>	問答觀察	【安全教育】安 J11 學習創傷救

		<p>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>健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>紮、復甦姿勢急救技術之演練。</p>	<p>機，了解安全的重要。 (1b-IV-1) 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 (1b-IV-3、3a-IV-1) 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。 (1b-IV-3、3a-IV-1)</p>	<p>發表：學生自由發表意見。 說明：教師說明流鼻血時的正確處理步驟，並提醒學生勿用錯誤的方式來止血，如仰著頭止血。 <b>二、簡易包紮要領</b> 提問：處理完傷口，為什麼要包紮？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師包紮的四個重要目的，並詳細解說包紮的要領。 <b>三、繃帶包紮法</b> (一) 說明：教師說明常見環狀包紮法、螺旋狀包紮法的使用時機。 示範：教師示範如何使用繃帶包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 <b>四、繃帶包紮法</b> (二) 說明：教師說明常見8字形包紮法、網狀包紮法的使用時機。 示範：教師示範如何使用繃帶包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 <b>五、三角巾包紮法</b> (一) 說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。 示範：教師示範如何使用三角巾來進行懸</p>	<p>護技能。</p>	
--	--	--	---	-----------------------	--	---	-------------	--

					<p>臂吊帶、頭部三角巾包紮。</p> <p>演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。</p> <p><b>六、三角巾包紮法</b></p> <p><b>(二)</b></p> <p>示範：教師示範如何使用三角巾來進行面頰及耳部帶狀三角巾包紮和踝部帶狀三角巾包紮。</p> <p>演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。</p> <p><b>七、健康生活行動一</b></p> <p><b>一傷患的包紮方式</b></p> <p>閱讀：請學生先閱讀大隊接力後同學受傷的情境，請學生思考這些受傷的同學該用什麼方式來進行包紮。</p> <p>配對：根據情境中配對，小豪、小儒、小華、小咪分別該用甚麼方式來包紮。</p> <p>說明：教師統整並公布答案。</p> <p><b>八、健康生活行動家</b></p> <p><b>一一包紮演練</b></p> <p>實作：讓學生分組進行包紮演練，可配合闖關活動。</p> <p>說明：每組每位學生皆須演練，每組輪流當關主，關主負責評分，最後獲得做多熟練勾選的那組獲勝。</p> <p>總結：教師叮嚀學生包紮是必要技能，一</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						定要不斷練習，才會更加熟練。			
第十七週	第三篇即刻救援第二章心肺復甦術	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。	1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生技能的概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 (1b-IV-1、1b-IV-2) 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。 (3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3)	<p>一、<b>國中生CPR救母</b> 提問：請同學看完15歲國中生透過119指導員線上指導操作CPR的新聞案例，想一想，如果是你也可以做得嗎？ 發表：學生自由分享。</p> <p>二、<b>認識CPR</b> 說明：心肺復甦術是指口對口人工呼吸，和胸部按壓合併使用的急救技術。利用人工呼吸及胸部按壓促進循環，使血液可以攜帶氧氣到腦部以維持生命，避免造成腦死的情況。 提問：何時會使用到心肺復甦術？ 發表：學生踴躍發言。 統整：溺水、觸電、呼吸困難、藥物過量、異物梗塞、一氧化碳中毒、心臟病等，造成呼吸、心跳停止的情況均應立即施行。</p> <p>三、<b>心肺復甦術流程圖介紹</b> 說明：配合課本心肺復甦術流程圖，解說心肺復甦術實施之正確程序與步驟。 示範：配合課本心肺</p>	觀察分享	【安全教育】安 J10 學習心肺復甦術及AED的操作。	

						<p>復甦術的詳細步驟進行示範動作。</p> <p><b>四、進行心肺復甦術的操作</b></p> <p>操作：配合安妮模型，一一解說並示範心肺復甦術的急救過程。</p> <p>實作：請一位學生對安妮模型進行心肺復甦術的演練。</p> <p><b>五、價值澄清</b></p> <p>說明：心肺復甦術對於不同年齡層，實施方法略有不同，而且此技術，更不能對真人做演練，以免發生危險。若欲想更進一步學習，可以參與急救單位所舉辦的課程訓練，以備需要救人時，能具有救人技術和資格。</p>			
第十八週	第三篇即刻救援第二章心肺復甦術	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。	1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生技能的概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 (1b-IV-1、1b-IV-2) 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。 (3a-IV-1、3a-IV-2、	<p><b>一、AED的使用</b></p> <p>提問：詢問學生是否知道為什麼要使用AED？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：AED不僅是急救設備，更是一種急救新觀念，一種由現場目擊者最早進行有效急救的觀念。它可以經內置電腦分析和確定發病者是否需要予以電除顫。除顫過程中，AED的語音提示和螢幕顯示使操作更為</p>	觀察分享	<b>【安全教育】</b> 安 J10 學習心肺復甦術及AED的操作。	

			能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。 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。		4b-IV-3)	簡便易行。 <b>二、CPR四個關鍵</b> 提問：實施心肺復甦術的技術時，會不會害怕，原因為何？ 發表：學生踴躍發表自己害怕的原因。 說明：除了要具有純熟的技術外，在急救過程中也必須考慮到自身的安全，避免傳染病之流傳。 說明：教師詳細說明CPR的操作的四個重要關鍵。 1. 先急救再求救的四種情況。 2. CPR操作注意事項 3. CPR有成效的徵兆 4. CPR操作可終止的情形			
第十九週	第三篇即刻救援第二章心肺復甦術	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。	1b-IV-1 分析健康技能和生生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 (1b-IV-1、1b-IV-2) 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。 (3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3)	<b>一、復甦姿勢</b> 提問：如果施行CPR後有成效了，患者肢體會動或有自發性呼吸時，我們該怎麼做後續處理？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：說明使用復甦姿勢的時機，再配合課文照片指導學生施行步驟。 演練：請學生分組進行復甦姿勢的演練，一人扮演傷患，一人扮演急救者。	觀察分享	<b>【安全教育】</b> 安 J10 學習心肺復甦術及AED的操作。	

			因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。 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。						
第二十週	第三篇即刻救援第二章心肺復甦術(第三次段考)	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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 (1b-IV-1、1b-IV-2) 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。 (3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3)	一、保護生命的守護者 閱讀：請學生先閱讀課本上的情境，想一想遇到這樣的情況，你會怎麼做？ 分享：請學生自由分享。 總結：教師統整，並詢問同學如果是你自己突發病倒，你希望陌生人選擇動手搶救，或播完緊急電話就轉身走人？ 二、健康生活行動家—CPR演練 實作：將全班分組，分別扮演觀察員、傷患、施救者，之後輪流交換角色，並安排觀察員紀錄組員的施作情形。 說明：教師可根據學	觀察分享	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

			表現健康技能。 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。			生的精熟程度，再進入各組指導。 總結：教師強調CPR一定要熟練，才能減少因缺乏急救知識而導致的病情延誤或喪失生命的情形發生，進而達到自救救人之目的。			
--	--	--	---	--	--	---	--	--	--