

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣梅山國民中學七年級第一二學期健康與體育領域健康教育科教學計畫表設計者：蔡雅芳

一、教材版本：翰林版第三四冊二、本科目每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整規 劃(無 則免 填)
			學習 表現	學習 內容					
第1週	第一篇第一章 愛的真諦	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-1	Db-IV-4 Fa-IV-3	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？ 1. 你是不是也有類似上述的經驗？ 2. 當你看到自己喜歡的人也會緊張不安、心跳加快嗎？ 3. 當你喜歡他/她，你會如何表達呢？ 二、欣賞、喜歡與迷戀 欣賞和喜歡要怎麼區分呢？迷戀和喜歡又有甚麼不同呢？	多元化評量		
第2週	第一篇第一章 愛的真諦	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-1	Db-IV-4 Fa-IV-3	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 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。 二、維繫好關係的關鍵 人緣好的同學通常具備以下四個特質 1. 具有同理心 2. 有好的情緒管理 3. 有效溝通能力 4. 擁有正向思維	多元化評量		

第3週	第一篇第二章 我的身體我作主	健體-J-A1	1a-IV-4 2a-IV-2 4b-IV-1	Db-IV-5	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，有效防範性侵犯。	一、身體自主權 「身體的界線」說明 二、維護身體自主權 說明身體自主權的定義。 三、自我肯定拒絕技巧 請學生分組進行「自我肯定拒絕技巧」練習。 四、性騷擾知多少 學生討論，教師總結並說明性騷擾的定義。 五、性騷擾的迷思 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。 六、捍衛身體自主權 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。	多元 化評 量	【性別平等教育】 認識身體自主權相關議題，維護自己與他人的身體自主權。	
第4週	第一篇第二章 我的身體我作主	健體-J-A1	1a-IV-4 2a-IV-2 4b-IV-1	Db-IV-5	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，有效防範性侵犯。	一、陌生人性騷擾 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 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。	多元 化評 量	【性侵害犯罪防治教育】 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	
第5週	第一篇第三章 約會的事	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1a-IV-4 3b-IV-1 4a-IV-2	Db-IV-4 Db-IV-5 Fa-IV-3	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、如何邀約 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。 二、友誼序曲 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。 三、約會前的邀約 四、拒絕邀約的技巧 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。	是否 熱烈 參與 討論 並積 發言。		

第6週	第一篇第三章約會的事 (第一次考一段)	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 (第一次段考)	1a-IV-4 3b-IV-1 4a-IV-2 (第一次段考)	Db-IV-4 Db-IV-5 Fa-IV-3 (第一次段考)	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。 (第一次段考)	一、約會的事 約會時應該注意的事項 二、化解衝突 運用溝通的技巧 1. 清楚表達「我的訊息」 2. 同理心與傾聽 3. 尊重對方 (第一次段考)	是否熱烈參與討論積發。並極言(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)
第7週	第一篇第三章約會的事	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1a-IV-4 3b-IV-1 4a-IV-2	Db-IV-4 Db-IV-5 Fa-IV-3	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 分手小技巧： 1. 釐清分手的原因 2. 事先準備好分手的理由 3. 親自理性的提出分手 4. 當面溝通比簡訊好 二、分手後的自我調適 1. 面對分手：接受才能放下。 2. 允許自己悲傷：可以流淚發洩悲傷。 3. 轉移失戀情緒：也許應該專注在其他重心上。 4. 重生：重心放在自己身上，重新生活。 三、生活行動家 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。			
第8週	第二篇第一章	健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-1	Fb-IV-3 Fb-IV-4	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、可怕的新冠肺炎 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。 1. 認識傳染病 2. 新興傳染病的反撲 四、傳染病的發生 傳染病三要素「病原體的存在」、「抵抗力較弱的人體」和「適當的傳染途徑」，缺一不可。	多元化評量		

	新興傳染病					<p>1. 傳染病大搜查</p> <p>2. 防疫一把罩</p> <p>3. 傳染病防護對策——增強人體抵抗力</p> <p>4. 傳染病防護對策——排除感染源</p> <p>傳染病防護對策——阻斷傳染途徑</p>			
第9週	第二篇第一章 新興傳染病	健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-1	Fb-IV-3 Fb-IV-4	<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><b>一、你「感」上流行了嗎——認識流感</b> 教師說明流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。</p> <p><b>二、流感的預防</b> 教師介紹流感的基本認識後，引導學生思考預防流感的方法。</p> <p><b>三、流感與一般感冒的不同</b></p> <p><b>四、防疫行動我最行</b> 做好健康自主管理，才能保護自己也保護別人。</p> <p><b>五、我的健康自主管理</b> 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。</p> <p><b>六、防疫工作人人有責</b></p>	多元化評量		
第10週	第二篇第一章 新興傳染病	健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-1	Fb-IV-3 Fb-IV-4	<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><b>一、檢疫與隔離</b> 教師說明法定傳染病指。 以新冠肺炎為例： 1. 居家隔離： 2. 居家檢疫：</p> <p><b>二、出國的注意事項</b> 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。</p> <p><b>三、防疫倡議</b> 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，透過倡議，讓更多人了解全球防疫的重要。</p> <p><b>四、讓我試試看——兒歌改編</b> 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>	多元化評量		

第11週	第二篇第二章 認識台灣傳染病	健體-J-A1 健體-J-B2	1a-IV-3	Fb-IV-4	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、 <b>臺灣傳染病標準化發生率地圖</b> 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。 二、 <b>蚊子的逆襲——認識登革熱</b> 三、 <b>登革熱的預防</b> 了解預防登革熱的三不政策 四、 <b>小心TB就在你身邊——認識肺結核</b> 說明肺結核的症狀，並學習利用「七分篩檢法」進行自我檢測。 五、 <b>肺結核的預防與治療</b> 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。 六、 <b>肺結核的嚴重性</b> 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。	多元 化評 量		
第12週	第二篇第二章 認識台灣傳染病	健體-J-A1 健體-J-B2	1a-IV-3	Fb-IV-4	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、 <b>腸病毒</b> 經常造成幼童有較嚴重併發症的為腸病毒71型。 腸病毒目前沒有疫苗可以預防。 二、 <b>腸病毒的預防與治療</b> 勤洗手，以預防各類病毒或疾病的傳播。 三、 <b>認識病毒性肝炎</b> 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、 <b>肝炎三部曲及病毒性肝炎的傳染方式</b> 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、 <b>病毒性肝炎的預防與治療</b> 病毒性肝炎目前僅有A、B、D三型有發展疫苗。 六、 <b>健康生活行動家：預防傳染好招</b>	多元 化評 量		
第13週	第三篇第一章 拒我 菸行	健體-J-A2 健體-J-C2	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	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	一、 <b>引起動機</b> 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？ 二、 <b>菸品的成分與危害</b> 菸品中的尼古丁、焦油、一氧化碳、刺激物質	多元 化評 量		

					威脅感與嚴重性。	對人體的危害甚大。 <b>三、菸的危害</b> 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。 <b>四、電子煙是不是菸？</b> 電子煙就是菸，對人體也會有嚴重的傷害。 <b>五、電子煙的危害</b>			
第14週	第三篇第一章 拒菸我最行 (第二次段考)	健體-J-A2 健體-J-C2 (第二次段考)	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3 (第二次段考)	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5 (第二次段考)	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。 (第二次段考)	<b>一、菸害防制的措施</b> 政府訂定菸害防制法以保護青少年和眾多國民的健康。 1. 國中生禁止吸菸 2. 菸盒警示標語(可以讓學生帶空菸盒來分享標語的部分) 3. 禁止廣告 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 <b>二、吸菸的代價</b> 吸菸所付出的代價很大，包含以下幾點 1. 影響人際關係 2. 影響下一代 3. 傷荷包 4. 生活不便 5. 危害身體 <b>三、拒絕的要領</b> 教師與學生說明自我肯定拒絕的要領 <b>四、其他拒絕招式演練</b> 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。 (第二次段考)	多元化評量	(第二次段考)	(第二次段考)

第15週	第三篇第一章拒菸我最行	健體-J-A2 健體-J-C2	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5。	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、戒菸行動家 一定要懂得求援，找到戒菸的資源，成功的機會更大。 二、小杰的戒菸之旅 不易戒菸的元兇就是尼古丁成癮的問題。 三、小杰的戒菸日記 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 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。	多元化評量		
第16週	第三篇第二章 酒檳榔的世界	健體-J-A2	1a-IV-3 2a-IV-2	Bb-IV-3	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、認識臺灣酒文化 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。 二、酒的成分及危害 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。 三、未成年喝酒好嗎？ 青少年喝酒會破壞大腦結構。 四、酒後駕車害人不淺 酒駕罰則及嚴重性。	多元化評量		
第17週	第三篇第二章 酒檳榔的	健體-J-A2	1a-IV-3 2a-IV-2	Bb-IV-3	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、拒絕檳榔，不當紅唇族 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。 二、檳榔的威力 教師介紹檳榔的組成成分及嚼食檳榔的影響。 三、檳榔對環境的影響 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。	多元化評量		

	世界					<b>四、檳榔迷思</b> 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。			
第18週	第三篇第三章 無毒人生	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 33b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4	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。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有癮的同學或家人尋求戒毒資源。	<b>一、引起動機</b> 依靠成癮物質來解決心中的煩惱問題是不可取的。 <b>1. 成癮藥物知多少</b> 「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。 <b>三、常見的成癮藥物</b> 1. 中樞神經抑制劑：FM2、K他命、海洛英 2. 中樞神經興奮劑：搖頭丸、安非他命(MDMA) 3. 中樞神經迷幻劑：大麻	多元化評量		
第19週	第三篇第三章 無毒人生	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 33b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	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。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有癮的同學或家人尋求戒毒資源。	<b>一、藥物成癮傷很大</b> ：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。 <b>二、毒「藥」會判斷</b> 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。 <b>四、面對毒品我可以自主</b> 正確信念來拒絕毒品。 <b>抗毒基本功</b> 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	多元化評量		
第20週	第三篇第三章	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 33b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	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。	<b>一、接觸毒品的法律規範</b> 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。	多元化評量	【反毒影片教學】	



	無毒人生				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。				
第21週	第三篇第三章 無毒人生 (第三次段考)	健體-J-A2 健體-J-B1 (第三次段考)	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 3b-IV-4 4b-IV-3 (第三次段考)	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5 (第三次段考)	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。 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。 (第三次段考)	一、小煜的戒毒故事 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。 二、戒毒資源 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。 三、健康生活家 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。 (第三次段考)	紙筆測驗	(第三次段考)	(第三次段考)

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1週	第一章新生命的喜悅	健體-J-A1	1a-IV-1 2a-IV-2	Db-IV-1	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	一、媽咪日記 二、新生命的誕生 說明受精的過程以及新生命在媽媽體內成長的過程。 三、孕期媽咪的身體變化：孕早期 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。 四、孕期媽咪的身體變化：孕中期	多元化評量		

						孕吐症狀會大幅降低。有輕微的脹氣與便秘。食慾通常這時候會比較好。			
第2週	第一章 新生命的喜悅	健體-J-A1	1a-IV-1 2a-IV-2	Db-IV-1	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	<p>五、<b>孕期媽咪的身體變化：孕晚期</b> 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。</p> <p>六、<b>孕媽咪的產檢日誌：孕早期</b> 寶寶在孕早期有哪些發育。媽媽該怎麼注意營養。</p> <p>七、<b>孕媽咪的產檢日誌：孕中期</b> 寶寶在孕中期有哪些發育。媽媽該怎麼注意營養</p> <p>八、<b>孕媽咪的產檢日誌：孕晚期</b> 寶寶在孕晚期有哪些發育。媽媽該怎麼注意營養</p>	多元化評量		
第3週	第一章 新生命的喜悅	健體-J-A1	1a-IV-1 2a-IV-2	Db-IV-1	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	<p>一、<b>認識產兆</b> 破水、落紅和陣痛（腰酸、規則宮縮）</p> <p>二、<b>認識生產方式</b> 目前臺灣常見的生產方式是自然產與剖腹產。</p> <p>三、<b>期許一個健康寶寶</b> 說明婚前健康檢查的內容與重要性。</p> <p>五、<b>產檢、新生兒篩檢與預防接種</b> 健保提供每位準媽媽十次免費產檢。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。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。</p> <p>六、<b>小恩的體驗</b> 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>	多元化評量		
第4週	第二章 生長密碼	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-1 1a-IV-2 1a-IV-3 1a-IV-4 4a-IV-2	Aa-IV-1 Aa-IV-2	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。	<p>一、<b>想想看</b> 請一到兩位同學分享自己嬰兒時期的照片。</p> <p>二、<b>生命的觸動</b> 依照艾瑞克森的人格發展論，人生可以分為八個階段。</p>	多元化評量		

					3. 讓學生能提出促進生長發育的策略	<p><b>三、教師介紹八個時期的特徵 (一)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 嬰兒期：介紹嬰兒的重點發展。</li> <li>2. 幼兒期：介紹幼兒的重點發展。</li> <li>3. 兒童前期：介紹兒童前期的重點發展。</li> <li>4. 兒童期：介紹兒童期的重點發展。</li> <li>5. 青少年期：介紹青春期的發展重點。</li> <li>6. 成年前期：介紹成年前期的重點發展。</li> <li>7. 成年中期：介紹成年中期的階段任務。</li> <li>8. 成年晚期到老年期：介紹成年晚期到老年期的階段任務。</li> </ol>			
第5週	第二章生長密碼	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-1 1a-IV-2 1a-IV-3 1a-IV-4 4a-IV-2	Aa-IV-1 Aa-IV-2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。</li> <li>2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。</li> <li>3. 讓學生能提出促進生長發育的策略</li> </ol>	<p><b>一、影響生長發育的因素</b> 介紹影響生長發育的因素。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家族遺傳</li> <li>2. 年齡性別。</li> <li>3. 染色體異常。</li> <li>4. 疾病。</li> <li>5. 營養。</li> <li>6. 睡眠</li> <li>7. 運動、姿勢</li> <li>8. 環境</li> </ol> <p><b>二、生長發育大不同</b> 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。</p> <p><b>三、促進生長好方法</b> 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>	多元化評量		
第6週	第二章生長密碼	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-1 1a-IV-2 1a-IV-3 1a-IV-4 4a-IV-2	Aa-IV-1 Aa-IV-2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。</li> <li>2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。</li> <li>3. 讓學生能提出促進生長發育的策略</li> </ol>	<p><b>一、健康生活行動家</b> 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。</p> <p><b>二、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。</p>	多元化評量		

第7週	第三章 樂活 老化  (第一次段考)	健體-J-A1 健體-J-B1 (第一次段考)	1a-IV-2 2a-IV-2 2b-IV-2 (第一次段考)	Aa-IV-3 Fb-IV-2 Fb-IV-1 (第一次段考)	1. 能讓學生認識老化的特徵。 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	一、引起動機 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？ 二、認識老化 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。 三、健康老化平均餘命與平均餘命 四、儲存健康老化資本 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。	紙筆 測驗	(第一次段考)	(第一次段考)
第8週	第三章 樂活 老化	健體-J-A1 健體-J-B1	1a-IV-2 2a-IV-2 2b-IV-2	Aa-IV-3 Fb-IV-2 Fb-IV-1	1. 能讓學生認識老化的特徵。 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	一、健康生活形態從現在開始 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. 充足睡眠：內分泌系統運作正常可以抗老化。 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：找回生命的價值。 6. 培養休閒活動：調適抒發心情。 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。 二、健康生活行動家 健康老化資本是要靠現在開始累積，青少年時期並不需要任何特別訓練，只要均衡飲食、保持規律的運動與正常的作息等健康的生活習慣就可以，不必想得太難。	多元 化評 量		

第9週	第四章 用愛說再見	健體-J-A1	2b-IV-1 3b-IV-1。	Aa-IV-3	1. 讓學生明白死亡的含義及其衝擊。 2. 讓學生熟悉面對死亡自我調適技能。	一、引起動機 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。 二、面對死亡與失落 教師介紹死亡的意義 三、走出傷痛 1. 分享經歷及感受 2. 參與喪禮或哀悼儀式 3. 抒發哀傷情緒 4. 回復生活規律 5. 珍惜現有及建立新的人際關係 6. 適應人生角色 7. 與逝者保持心靈聯繫 四、健康生活行動家 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，活出精采與意義。	多元化評量		
第10週	第一章 慢性病(一)	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-2	Fb-IV-4	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	一、想想看 年輕人也有可能得到慢性病，不是只有老人才會得到。 二、認識慢性病 107年十大死因 三、惡性腫瘤(癌症) 介紹致癌因子分為先天與後天。 四、癌症的警訊有哪些? 介紹癌症警訊 五、惡性腫瘤的預防 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 4. 規律運動 5. 定期健康檢查	多元化評量		
第11週	第一章 慢性病(一)	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-2	Fb-IV-4	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	一、心血管疾病 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。 二、高血壓	多元化評量		

						<p>紹成因及沉默殺手的由來，知道收縮壓和舒張壓的定義。</p> <p><b>三、冠狀動脈心臟病</b> 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> 心肌就會缺氧造成心肌梗塞。</p>			
第12週	第一章 慢性病 (一)	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-2 1a-IV-3	Fb-IV-4	<p>1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。</p> <p>2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。</p>	<p><b>一、腦中風</b> 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><b>三、心血管疾病的預防</b> 介紹預防方法。</p> <p>1. 規律運動 2. 向菸說不 3. 健康飲食 4. 定期健康檢查</p>	多元化評量		
第13週	第二章 慢性病 (二) (第二次段考)	健體-J-A1 健體-J-A2 (第二次段考)	2a-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-2 (第二次段考)	Fb-IV-4 Fb-IV-3 Fb-IV-1	<p>1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。</p> <p>2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。</p> <p>3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。(第二次段考)</p>	<p><b>一、引起動機</b> 其實「糖」會讓人上癮，含糖飲料喝太多會讓我們胰島素反應變慢，久而久之你就是罹患糖尿病的高危險群。</p> <p><b>二、糖尿病</b> 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> 現在開始改善生活習慣，避免自己罹患第二型糖尿病。(第二次段考)</p>	多元化評量	(第二次段考)	(第二次段考)
第14週	第二章 慢性病 (二)	健體-J-A1 健體-J-A2	2a-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-2	Fb-IV-4 Fb-IV-3 Fb-IV-1 (第二次段考)	<p>1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。</p> <p>2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。</p> <p>3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。</p>	<p><b>一、腎臟病</b> 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><b>二、健康生活行動家</b> 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。</p>	紙筆測驗		
第15週	第一章 急救最前線	健體-J-A2	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	<p>1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。</p> <p>2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。</p>	<p><b>一、事故是不是可以避免</b> 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。</p> <p><b>二、事故發生原因和預防</b> 說明事故發生原因有天然因素與人為因素。</p>	多元化評量		

					3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	<p><b>三、安全主張</b> 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。</p> <p><b>四、事故傷害緊急處理原則</b> 說明事故傷害發生時的緊急處理原則與流程。</p> <p>1. 現場安全評估 2. 初步評估及維持生命徵象 3. 呼叫119，尋求協助 4. 提供救護，直到救援到來</p>			
第16週	第一章急救最前線	健體-J-A2	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	<p>1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。</p> <p>2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。</p> <p>3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。</p>	<p><b>一、簡易的傷口照護</b> 統整並說明正確傷口處理步驟。</p> <p>1. 洗手 2. 清洗 3. 觀察 4. 覆蓋</p> <p><b>二、出血怎麼辦</b> 講解直接加壓止血法與抬高傷肢止血法。</p> <p><b>三、止血點止血法</b> 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>	多元化評量		
第17週	第一章急救最前線	健體-J-A2	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	<p>1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。</p> <p>2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。</p> <p>3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。</p>	<p><b>一、流鼻血怎麼辦</b> 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。</p> <p><b>二、簡易包紮要領</b> 包紮的四個重要目的，並詳細解說包紮的要領。</p> <p><b>三、繃帶包紮法（一）</b> 說明、示範、演練</p> <p><b>四、繃帶包紮法（二）</b> 說明、示範、演練</p> <p><b>五、三角巾包紮法</b> 說明、示範、演練</p> <p><b>六、三角巾包紮法（二）</b> 說明、示範、演練</p> <p><b>七、健康生活行動——傷患的包紮方式</b> 讓學生分組進行包紮演練。</p> <p><b>八、健康生活行動家——包紮演練</b> 讓學生分組進行包紮演練。</p>	多元化評量		

第18週	第二章 心肺復甦術	健體-J-C1	1b-IV-1 1b-IV-2 3a-IV-1 3a-IV-2 4b-IV-3	Ba-IV-3	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	一、 <b>國中生CPR救母</b> 二、 <b>認識CPR</b> 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。 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。 三、 <b>心肺復甦術流程圖介紹</b> 心肺復甦術的詳細步驟進行示範動作。 四、 <b>進行心肺復甦術的操作</b> 解說、示範與實作 五、 <b>價值澄清</b> 對於不同年齡層，實施方法略有不同。 不能對真人做演練，以免發生危險。	多元 化評 量		
第19週	第二章 心肺復甦術	健體-J-C1	1b-IV-1 1b-IV-2 3a-IV-1 3a-IV-2 4b-IV-3	Ba-IV-3	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	一、 <b>AED的使用</b> 解說、示範與實作 二、 <b>CPR四個關鍵</b> 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	多元 化評 量		
第20週	第二章 心肺復甦術 (第三次段考)	健體-J-C1 (第三次段考)	1b-IV-1 1b-IV-2 3a-IV-1 3a-IV-2 4b-IV-3 (第三次段考)	Ba-IV-3 (第三次段考)	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。 (第三次段考)	一、 <b>保護生命的守護者</b> 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、 <b>健康生活行動家—CPR演練</b> 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。 (第三次段考)	紙筆 測驗 (第三次段考)	(第三次段考)	(第三次段考)