貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣民和國民中學九年級第一二學期健體領域健康教育科 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5&6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:

弘朗公古	四二万位	學習領域	學習重點		- 題羽口播	北 租 壬 町 L	14日十七	送晒品)	跨領域統整
教學進度	單元名稱	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃(無則免填)
第一週	第康家第體 一章象	健具健與現與能性值義實言體備康態自保,、與,踐放一A1 與能度我健探自生並,棄不會知,運潛索我命積不。	1a-IV-2 V-個體影。V-3 N, M, M, M, M, M, M, M, M, M, M, M, M, M,	Ea-IV-4 正向象制制量。	1.的2.自的3.性健觀對自分已因藉思康。於我析體素由考的體覺影型。創重體型察響觀 造建型	一引學三清1.的麼2.型適3.自□□媒他發回同為"學生人以你身?你是中你己自家體 表答學起教讀對論在嗎 得、 如體已影造 徵上表動師P7話點意? 自瘦 何型看響□ 詢問。機帶圖, 自為 己還 評呢法□其 願題機帶圖養 己什 體是 判?法□其 意的领中鳌 己什 體是 判?	1.是真2.是出體因不時發否影意素察能聽表能響象。: 認 : 說身的	【育生討人面括心性性與境往人能培的觀生】J完的向身理與、命遇,的動養自。會 整各,體、感自定與理主性適我教 探的個包與理 由、嚮解體,切	

於實際 () 內 (
於實際 () 內 (歸納:青少年對	
可能人、資化學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學			
家等們人等,你就們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們			
路響值個人就 地			
響的 人的 化			
價值象。我的情學學觀 表 我的情報 一引等思 中理的體型 一引等 的體型 一引導 的體型 一引導 的體型 一引導 的體型 一引導 型型 一型 地域 一型 地域 型型 地域 电域 电域 电域 电域 电域 电域 电域 电域 电域 电			
意、我: 前的體型與參表 , 我: 前時的體型 是型 現 在 和 想 問 體 型 更 理 想 想 到 更 更 看 看 的 的 體學 目 有 看 的 的 體學 目 有 看 的 可 會 發 養 異 此 , 學 解 配 是 观 差 紧 。 为 奇			
二、我的體學生型 明等生型 明等生型 國本教學生型 國在教學生型 和想問體型。理 想型的問題。 理想型的問題。 理想型的 想理問題是 是一 是一 一 是一 一 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			
引導P8 中學生參 考的學生學型 圖在想想已體型。 一般體型的問題是想是的體型的前差。 一個學生的問題是想要 是是是是 一個學生 一個學生 一個學生 一個學生 一個學生 一個學生 一個學生 一個學生			
考P8 中的體型現現 理理			
圖在地想到。理 理好的體型。理 想想:型野育差 成也的體型。可 想型。不看的 是是想 是是 一种, 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是			
圖在地想到。理 理好的體型。理 想想:型野育差 成也的體型。可 想型。不看的 是是想 是是 一种, 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是		考 P8 中的體型	
在較想的體型。理想的體型。理想的體型的前差 成時間學自有造成 的學自有 是			
和想學的理學的理想學的理想學的意思, 想學可有差 理學有者是 理會有差 是有 是有 不 有 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			
發問型是			
想體型與目前體型所有差 成			
型間是否有差距?想想看造成這種差明的原因為何? 發表為什麼會選擇此種理想體型,是受到誰的影響:有些人的體型在多數人眼中是應高型的,但是他自己卻覺得還是太胖,會			
距?想看造成 這種差異的 為有? 發表為什麼 選擇理想體 型,是受到誰的 影響 不有些人的 體型在多數人的 中是應自己 中是他自己 得還是太胖,會			
這種差異的原因 為何? 發表:邀請學 發表為神學 聲 選 理 理 理 理 到 誰 的 影響 名 些 人 的 體型 在 多 數 的 是 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。			
為何?養養人養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養			
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 得還是太胖,會			
發表為什麼會選 擇此種理想體 型,是受到誰的 影響:有些人的 體型在多數人眼 中是瘦高型的, 但是他自己卻覺 得還是太胖,會			
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 得還是太胖,會		發表:邀請同學	
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 得還是太胖,會		發表為什麼會選	
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,但是他自己卻覺得還是太胖,會			
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 得還是太胖,會			
講解:有些人的 體型在多數人眼 中是瘦高型的, 但是他自己卻覺 得還是太胖,會		影變。	
體型在多數人眼中是瘦高型的, 但是他自己卻覺 得還是太胖,會			
中是瘦高型的,			
但是他自己卻覺			
		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,但不可能	
	能,以下讓我們 來了解。	
	三、我的體型觀	
	提問: 帶領同學	
	閱讀課本中阿	
	強、阿麗與同學	
	的對話,請同學	
	思考阿強和阿麗	
	對自己體型的認	
	知與同學眼中看	
	到的體型認知為	
	何會不同?	
	發表:請兩~三	
	位同學發表看	
	法。	
	引導:其實我們	
	的體型主要受到	
	四大方面的影	
	響。	
	介紹:	
	(一)家人親友 的影響:相較於	
	別別音・作採パ	

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。
(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。
教師介紹:
(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。
(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。
提問:
以上這些因素會
影響個人對自我
體型的認知,這一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一
就是「身體意

						象評題1.體2.些對法總如己會影健起康。 就以為嗎析素已 :過身致,,認體 同下 意?看會體 度體身反讓識型 學兩 自 看影型 在意心而我何。 學個 己 ,響的 意象受損們謂 學個 己 ,響的 自 自 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			
第二週	第康家第體 一體 1意	健具健與現與能性值義一J-A1 與態自保,、與,不實知,運潛索我命積1 與能展動 人價意極	1a-IV-2 一杯群的素 IV-3 一张的與 」 一个人。 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个,	Ea-IV-4 正 向身體重 象與畫。	1.的2.自的3.性健觀對自分已因藉思康。於我析體素由考的理素由考的重體型察響觀 造建型	一觀提讀並什表討總年表同在時 健 : 3 行阿請後:於常又已任	1.是真2.是出體因觀否聆發否影意素察能聽表能響象。: 說身的	【育生討人面括心性性與境往人生】J完的向身理與、命遇,的命 整各,體、感自定與理主教 探的個包與理 由、嚮解體	

	卓 成	阿強的耳裡都會	能動性,
	實踐,不輕		培養適切
	言放棄。		
		所指的。因此我	的自我
		們在跟同學相處	觀。
		時,應該避免批	
		評或以別人的身	
		材當作話題。而	
		阿強自己也應該	
		建立起正向的身	
		體意象,接納自	
		己。	
		二、正向的身體	
		意象	
		(一)接受並喜歡	
		自己的外型	
		(二)多元審美觀	
		(三)追求健康的	
		體型 。	
		總結:當一個人	
		能接納並喜歡自	
		己的身體外型	
		時,相對自尊也	
		會提升,人際關	
		係也會增強。	
		三、健康生活行	
		動家	
		引導:請同學想	
		一想,體型有沒	
		有給你帶來一些	
		不好的想法呢?	

如:「運動會我
沒有什麼可以幫
忙班上的地方,
因為我太胖了。」
或是「和同學逛
街時會不想進去
服飾店,因為覺
得沒有什麼可以
穿的衣服。」,
其實我們可以運
用ABCDE模式,幫
助自己將負向思
維轉變為正向思
維。
説明:Adversity
不愉快的事件:
清楚地覺知發生
的事件,避免直
接被淹沒在隨之
升起的情緒中。
Belief信念:經
由信念系統如何
理解挫折,導致

 	 <u> </u>	
	正面或負面的想	
	法,清楚地覺知	
	自己該如何理解	
	發生的事件。	
	Consequence後	
	果:面對挫折升	
	起的情緒及反	
	應,思考事件導	
	致的可能結果,	
	清楚地覺知自己	
	的情緒和反應,	
	認知最壞可能的	
	结果。	
	Disputation反	
	駁:內心的對話,	
	對於「負面的信	
	念系統」、「引	
	· 一	
	「事件導致的結	
	果」提出反證,	
	並思考如何善用	
	這個事件。	
	Energization激	

第三週	第一篇健	/ b Feb T 41	1a-IV-3	Ea-IV-4 I	1. 認識健康	勵對到面感練考家考到以練一:話鼓的。習健中自的ABCDE。就,勵情:康的己負色医。別數使,緒 請生範最向模的自升及 同活例近思式與內己起成 學行,常維做心得正就 參動思想,	1. 問答:	【生命教	
炉二 坝	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	健具健與現與能性值義一J-A1 與態自保,、與,」體備康態自保,、與,可體的度我健探自生並發索我命積與能展動 人價意極	Ta評與行康衝險1b認技活實概一估外為造擊。一識能技施念一人在對成與 V-健和能程。	Ed-1V-4 向的身體 制計畫。	1.體與了重康総位測了重康的量解過影響。	一提考以1.少的2.高一發享生總的、問小下身才你會沒直表自活結體了:故問高符呢擔長增:己經:位起請事題體合?心、加請的驗判健期同,。重現 自體嗎同心。斷康機學思 要階 已重?學情 自與人參考 多段 身卻 分與 己	1.能數判體2.用相料向以據斷位觀心關。各客資健。察蒐資色報,	▲育生討人面括心性性與境往人能生】J2完的向身理與、命遇,的動中 整各,體、感自定與理主性教 探的個包與理 由、嚮解體,	

實	踐,不輕	否,光看外型是	培養適切
	放棄。	不準確的、只看	的自我
	从 未。	體重也是不客觀	觀。
		的,應該要綜合	
		身高與體重來判	
		幽 f。	
		二、健康體位量	
		量看	
		提問:上課之前	
		老師有提醒同學	
		取得自己近期的	
		身高體重,所以	
		同學手上應該有	
		此數據。老師可	
		以尋找網路上資	
		料,放出雨 位體	
		重一樣但身高不	
		同的人,先不要	
		告訴同學此兩人	
		體重相同,讓同	
		學判斷哪一位擁	
		有健康體位?	
		回答:請同學發	
		表自己的看法。	
		引導:其實兩者	
		體重相同,但是	
		因為身高不同,	
		體位情況自然是	
		不同的。其實判	
		斷健康體位的方	
		法有幾種,讓我	
		1 2 24 34 1	

1. BMI: 身體質量指數 (BMI) = 體重 (公斤公尺) 請問 (公斤公尺) 請問 (公斤公尺) 請問 (公斤公尺) 請問 數本 (公		
量指數 (BMI) = 體實不(公斤) / 身高平於(公斤) 請內國籍		們一起來看看:
量指數 (BMI) = 體實不(公斤) / 身高平於(公斤) 請內國籍		1.BMI: 身體質
體高同學作為 (公介) 一		
身高學依據計 學有 學依據計 身高學依據計 , 所 那 那 那 那 那 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是		
請同學據進照表格 判斷的體 說是可的 說是 所		
的數據進行計 算,動自己 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 3 2 4 5 6 6 7 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8		対向千万(公尺)
算,並對照表格 判斷自己的體位 狀況體 防 : 體脂 防 : 體脂		
判断自己的體位 狀況。 記話時體脂肪 影響的 影響的 影響的 影影 影影 影影 影影 影影 影影 影影 影影 影影 影		
狀況。 2. 體脂肪 記 記 記 記 記 記 記 記 記		算,並對照表格
狀況。 2. 體脂肪 記 記 記 記 記 記 記 記 記		判斷自己的體位
2. 體脂肪:體脂肪經過期的問題的學問的學問的學問的學問的學問的學問的學問的學問的學問的學問的學問的學問的學問的		
防・ 防・ 防・ 防・ 佐健 要 的 に 本・ 東・ 東・		
防佔體重的比率,即學的 體重是80公斤, 體脂肪率是30% →80×30%= 24,也就是有24 公斤的體重行攜 帶體所計,同解自行 一類的可以自動,同餘會 過到又使康體的, BMI 是健康體的, BMI 是健康體的, 是國高食運 有較大的自動, 也是要改善生活		
率,是 80 公斤,體脂肪率是 30% → 80×30% = 24,也就是 24 公斤,體脂肪率是 24公斤的體重 是脂肪。 15		
體重是 80 公斤, 體脂肪率是 30% →80×30%= 24, 也就是有 24 公斤的體與有足脂 防。可能以計構 帶體到所以可能 。過到以下情形。 過到又健康體的 。過到是健康體的 。過到是健康體的 ,是體體的 的,是體體的 。 是體體的 。 動類		
體脂肪率是 30% →80×30%= 24,也就是有 24 公斤的體重行攜 帶體自行攜 帶體脂肪計,同學 做示範,同學 做不範,下傳體 遇到以作康體 值的,使是體 的,自己 的,是是是 的,自己 的,是是 的,自己 就跟飲食運動 , 也是要改善生活		
→80×30%= 24,也就是有 24 公斤的體重是脂肪,可以自行攜帶體脂內口,學 做不範,可能會 遇到以下情形, BMI 是健康體位 的,但是體脂肪 卻是過 <equation-block>體肪 卻是體脂肪 卻是體脂肪 和是健康體的 就跟飲食運動會 有較大的相關, 也是要改善生活</equation-block>		體重是 80 公斤,
→80×30%= 24,也就是有 24 公斤的體重是脂肪,可以自行攜帶體脂內口,學 做不範,可能會 遇到以下情形, BMI 是健康體位 的,但是體脂肪 卻是過 <equation-block>體肪 卻是體脂肪 卻是體脂肪 和是健康體的 就跟飲食運動會 有較大的相關, 也是要改善生活</equation-block>		體脂肪率是 30%
24,也就是有24 公斤的體重是脂肪。可以自行攜帶體脂肪計,選擇一到兩位可能會 過到以下情形。 遇MI 是健康體位 的,但是體脂肪 卻是是體脂肪 卻是是體脂肪 和是是體脂肪, 和是是體脂肪, 和是是體脂肪, 和是是體脂肪, 和是是體脂肪, 和是是體脂肪, 和是是		
公斤的體重是脂肪可以自行攜帶體脂肪計,選擇一到兩位同能不範以下情形。 國到以下情形。 BMI 是健康體位的,但是體脂肪。 卻是過震的,這就跟飲食運動的 有較大的相關, 也是要改善生活		
防。可以自行攜帶體」 帶體一到所, 擇一到範,可能會 遇以下情形, BMI 是健康體位 的,但是體脂肪 卻是過高的 和最後 動動 有較大的相關, 也是要改善生活		
帶體脂肪計,選擇一到兩位同學。 做不範,可能會 遇到以下情形, BMI 是健康體位的,但是體脂肪 卻是過齡人的過齡 就跟飲食運動會 有較大的相關, 也是要改善生活		
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		
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		
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		
BMI 是健康體位的,但是體脂肪的,但是體脂肪。		
BMI 是健康體位的,但是體脂肪的,但是體脂肪。		遇到以下情形,
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		
御是過高的,這 就跟飲食運動會 有較大的相關, 也是要改善生活		
就跟飲食運動會 有較大的相關, 也是要改善生活		
有較大的相關, 也是要改善生活		
也是要改善生活		
型態。		型態。

第四週	第康家第型 一體 2 我	健具健與現與能性值義實言體備康態自保,、與,踐放一A1 實制,運潛索我命積不。1 與能展動 人價意極輕	1a評與行康衝險1b認技活實概-I估外為造擊。-I識能技施念V-內在對成與 V-健和能程。3 在的健的風 2 康生的序	Ea-IV-4 體重。 正意控	1.體與2.過健 認位測了重康 健意方體輕過影 康涵式位輕響	3.÷部正√∥√∥帶兩腰一的提讀事體體什發位表總過體健身的我解二的1.腰暈常0.0.皮位臀、關問課並位位麼表同。結重位康體影們。、影心臀質寬比98尺同比體係:本分或曾樣:學:、過的都響一肥響腦比臀的值女教測學。位 請中享是經的請進 其肥瘦,會,起 胖 負黑 曾部:性師量, 與 大的現家有困一行 實胖都對有以來 對 擔腰 分男性 可一算 健 家小在人造擾到發 體或是我不下了 健 加圍臀)性 攜到出 康 閱故的的成?兩 位是不們良讓 康	1.能數判體2.用相料問以據斷位觀心關。答客資健。察蒐資:觀料康 :集	【育生討人面括心性性與境往人能培的觀生】了完的向身理與、命遇,的動養自。教 探的個包與理 由、嚮解體,切	
-----	--------------	---	---	--------------------	---	--	-------------------------------------	--	--

重疾海動時 學別 全 學 學	
疾病。動時會呼吸 困難,等內成果 然就不是 一般 一般 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致	重,導致心血管
2. 運動時會呼吸 3. 影響內分深系、 統確學人 病症學是最大力。 。 過去 型量 。 發展 一 型	
田鄉響內分公之。 3. 影響造成平提素 2. 选及理歷、 2. 成皮壓、 2. 成皮壓。 3. 數解所產性關係 2. 成數解而產化國。 2. 成體重響 2. 成數解數 2. 成數解數 2. 成數解數 3. 皮膚检验 4. 使。如此 4. 使。如此 4. 人。如此 4. 人。如此	
3. 彩。	
統成不學 建發生 表在生 表在 主 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	
癌症、。 选以理性、 以皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮皮	
高、生長激素變 4. 施成皮膚疾 5. 導致關節病 變重量形。 5. 導致關節 炎。導致關節 炎。 型體 形、、。 體量影響 1. 血過響 1. 血糖 健康 頭暈 經數 經數 經數 1. 血糖 (低、皮膚 於之。 (低、皮膚 (地) (也) (也) (也) (也) (也) (也) (也) (也	
少。。4.造成皮膚疾 病,腐紅腫腫 。 改 關節	
少。。4.造成皮膚疾 病,皮膚疾 。。故關節疾 。。故關節度 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	高、生長激素變
4. 造成皮膚疾 成出現腫、 放出現腫、 変	
病膚。學剛子 病膚。學剛子 病療。學動關節支變 動子 動子 一種的 一種的 一種的 一種的 一種的 一種的 一種的 一種的	
皮膚紅腫、肥胖 紋。 動簡的皮膚 動簡的皮膚 動動性性 動節 大水、麻體動動性 動影響 動態 動動 性康爾影響 1.頭暈炎血。 水及血・類型 炎。 2.血、皮膚 、皮膚 、皮膚 、皮膚 、皮膚 、皮膚 、皮膚 、皮膚 、皮膚 、皮膚	
紋。 5. 導致關節病 變變 動	
5. 導致關節病 變,關節 也之 撐 重量 化性關節 炎、 離重影響 1. 頭種 動 之。 2. 血糖 資 重 變 0. 《 內 實 乾 與 2. 如 他 3. 皮 膚 乾 燥。 4. 便 秘或 拉 肚 子。 5. 女 性 月 經 減 少, 甚至 停經 6. 骨質酥鬆、指	
變重	
重量而產生變形之。 退化性關節 炎、痛風。 三、體重過輕對 健康的影響 1. 頭標及 低、資產 (低、資產 (低、資產 (低、) () () () () () () () () () (
形、退化性關節 炎、痛風 過輕對 健康的影響 1. 頭暈、掉頭髮。 2. 血糖及血壓過 低、貧血。 3. 皮膚乾燥。 论、怕冷。 4. 便祕或拉肚 子。 5. 女性月經減 少,甚至停經。 6. 骨質酥鬆、指	
形、退化性關節 炎、痛風 避對 健康的影響 1. 頭暈、掉頭髮。 2. 血糖及血壓過 低、貧血。 3. 皮膚乾燥與鬆 弛、怕冷。 4. 便秘或拉肚 子。 5. 女性月經減 少,甚至停經。 6. 骨質酥鬆、指	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
炎、痛風。 三、體重過輕對 健康的影響 1.頭暈、掉頭髮。 2.血糖及血壓 低、貧血。 3.皮膚乾燥與鬆 弛、怕冷。 4.便祕或拉肚 子。 5.女性月經減 少,甚至停經。 6.骨質酥鬆、指	
三、體重過輕對 健康的影響 1.頭暈、掉頭髮。 2.血糖貧血。 3.皮膚乾燥與鬆 弛、怕冷。 4.便祕或拉肚 子。 5.女性月經減 少,甚至停經。 6.骨質酥鬆、指	
健康的影響 1.頭暈、 2.血糖及血 低、貧血 低、貧血 動性 の 3.皮膚乾燥 動い 1.便秘或 か。 4.便秘或 力 力 力 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	
1. 頭暈、掉頭髮。 2. 血糖及血壓過低、貧血。 3. 皮膚乾燥與鬆弛、怕冷。 4. 便祕或拉肚子。 5. 女性月經減少,甚至停經。 6. 骨質酥鬆、指	
2. 血糖及血壓過低、貧血。 3. 皮膚乾燥與鬆弛、怕冷。 4. 便祕或拉肚子。 5. 女性月經減少,甚至停經。 6. 骨質酥鬆、指	
低、貧血。 3. 皮膚乾燥與鬆 弛、怕冷。 4. 便祕或拉肚 子。 5. 女性月經減 少,甚至停經。 6. 骨質酥鬆、指	
3. 皮膚乾燥與鬆 弛、怕冷。 4. 便祕或拉肚 子。 5. 女性月經減 少,甚至停經。 6. 骨質酥鬆、指	
 独、怕冷。 4. 便祕或拉肚子。 5. 女性月經減少, 甚至停經。 6. 骨質酥鬆、指 	
4. 便祕或拉肚子。 5. 女性月經減少,甚至停經。 6. 骨質酥鬆、指	3. 皮膚乾燥與鬆
子。 5. 女性月經減 少,甚至停經。 6. 骨質酥鬆、指	
子。 5. 女性月經減 少, 甚至停經。 6. 骨質酥鬆、指	
5. 女性月經減 少,甚至停經。 6. 骨質酥鬆、指	
少,甚至停經。 6. 骨質酥鬆、指	
6. 骨質酥鬆、指	

四、飲食失調與
健康
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?
回答:教師點名
一到兩位同學分
享。
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。
1 厭食症
引導: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 是過輕的。
风也上的。 也
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。	
	2 暴食症	
	提問:同學有沒	
	有看過網路上的	
	「吃播」?當你	
	看到這些直播主	
	時,你有什麼想	
	法?曾經懷疑過	
	真實性嗎?	
	發表:請全班分	
	組討論並發表。	
	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	
	内心的空虚,這	
	屬於心理疾病。	
	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	
	王心仁 心一心	

第五週 第五週 第康 3 章 位 章 存 6 章	于 具備體育與 評估內在 與外在的 建 健康的知能 行為對健	Ea-IV-4 正意	是總該管正象度一帶告組題提產心其心題總有對容進油謝因嘗重好來二過結有理向,過、著,討:問品動功吃嗎結廣減不排」」為試方,釐、來青確式身能春起學請以 看告?嗎或 坊標有乎」「同頭這究我。重考少的並體健期動看同下 了會會?擦 間榜效是、增學而樣竟們 方電體建意康。機過學問 上讓懷會出 常產,「「加常想的好一 方量年體建意康。機過學問 上讓懷會出 常產,「「加常想的好一 方數計2.能種告並重可	【育生討人面括心性性與境往人能培的觀學】 J2完的向身理與、命遇,的動養自。教 探的個包與理 由、嚮解體,切教 探的個包與理 由、嚮解體,切
--	--------------------------------------	------------	---	--

(4) + +	解密
健計畫,有	1. 單一食物減重
效執行並發	法:營養素缺乏,
揮主動學習	
	容易引起月經停
與創新求變	上或營養不良。
的能力。	2. 斷食法:完全
44,4624	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。
	3. 代餐減重法:
	以代餐來控制熱
	量,沒有學會正
	確飲食的分量及
	方法,恢復一般
	飲食後容易復
	胖。
	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。
	5. 其他減重方
	式:
	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
人損失健康,如
果你是故事主
做呢?
發表:請幾位同
學發表自己的看
法。
教師總結:其實
健康體位沒有速
成,只能檢視自
己異常的原因,
己的方式,回歸
健康的生活型態
オ不會有溜溜球
介紹溜溜球效
應。
三、正確體位管
理原則
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
理?
一
學發表看法。

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	
三步驟:	
1. 了解自己的體	
位	
2. 分析造成體位	
異常的原因	
3. 找出適合自己	
的方法	
討論:教師請同	
學分組討問課本	
中小建、阿麗、	
阿強的體位情形	
與管理策略,並	
提出自己的看	
法。	
四、體位管理我	
決定	
提問:同學有用	
過那些體位控制	
方式?	
發表:請同學分	
組分享,派代表	
上台發表,並統	
計各組體重控制	
方式。	
講解:其實體位	
一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	

<i>佐</i> 、	<i>k5</i>		1 - IW 9			控與吸多就的熱熱掌關呢1.的本斷中作體還量2.指熱所食在過制花收於會,量量握鍵?評活的自度者重是。依南量需物七。就錢進消發吸少就這點 估動表己還,過過 照:來食份年像的來耗胖收於會些是 自:格是是還輕重 每依對物量級是概的的,進消變熱哪 己請來輕重要、來 日據照份表介 不存念熱熱相來耗瘦量些 身以判度度加適考 飲所一數已紹 氨錢,量量反的的,的 體課 、工入中 食需天,經	1 the six eat		
第六週	第一篇健	健體-J-A1	1a-IV-3	Ea-IV-4 正	1. 能具體分	一、利用運動打	1觀察:能	【家庭教	
	康體位行	具備體育與	評估內在	向的身體意	辨瘦身廣告	造健康體位	熱烈參與	育】	
	家		與外在的	象與體重控	陷阱。	實作:請學生在	討論。	家 J8 探	
	第3章健	健康的知能	行為對健	制計畫。	2. 能夠釐清	三種運動套餐中	2. 問答:	討家庭消	

康體位管理 與態度,展現的實際與用的 與保健潛 與自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實態。 3b-IV-4 因應不同的生活情意效	
短目找理動 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。 (中國 I A2) 是一 IV-2 是 IV-2 是 IV-4	- 1
與保健潛能,探索人性,自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕賣政策,不輕賣政策,不輕賣政策,不輕賣政策,不輕賣政策,不輕賣政策。 「實踐,不輕賣政策。」 「實踐,不輕」的生活情意效。 「實踐,不輕」的生活情意效。」 「實踐,不輕」的生活情意效。」 「實踐,不輕」的生活情意效。」 「實踐,不輕」的生活情意效。」 「實踐,不輕」的生活情意,一樣,善用。一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一	
能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕質踐,不輕高效棄。 實踐,不輕高效棄。 (中) 上 1 A 2 (中) 上	
性、自我價值與生命意 養,並積極實踐,不輕言放棄。 這放棄。 (在聯工A2)	
性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 宣放棄。 (在職工A2)	
值與生命意 義,並積極 實踐,不輕 言放棄。 (中職 LA2)	
養,並積極 實踐,不輕 言放棄。 (本聯, LA2) (本聯, LA2) (表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	
養,並積極 實踐,不輕 言放棄。 (本職,工A2) 名種生活 (表現) 3b-IV-4 因應不同 的生活情 的生活情 党,本輕 自分,善用 各種生活 (本職,工A2) 名種生活 (本職,工A2) 名	
實踐,不輕的生活情的生活情。	
言放棄。 境,善用 率,同樣身高體 性與感 性、自由	
具備善用體 決健康問 不同。 境遇與嚮	
育與健康的 題。	
資源,以擬 量>吸收的熱量 能動性,	
定運動與保 運動消耗熱量= 培養適切	
健計畫,有 健計畫,有	
收的熱量,也就 與創新求變 上次 多動,請 上次 多動,請	
動項目,並計算	
動家	- 1

請同學說十一份自己的體位管理 對畫書,依據下列步驟,在課堂 上完成。 STEP1:確認自己 的體位,填上身 高體重現況,運 用公式算出BMI, 並參考課本P19 中的數據確認體 位狀況。 STEP2:評估身體 活動量,並依照 課本P34進行熱 量需求計算。 STEP3:評估每日 飲食分量,參考 P35評估每日應 攝取飲食分量。 STEP4:如果體位 過重或肥胖的同 學請選取飲食、	
---	--

						想分STEP5: 書STEP6結肥成少學理自生 的STEP6:錄評。三青胖時健法有 的訂行。估一分少成期康,更 對一人。 一人一體才好			
第七週	第康家第食(段高費) 章趨一)	健體-J-A1 具備體的 健康 與態度 現自 與自 與保 類 與保 類	1a-IV-3 評與行康衝險 所在對成與 1b-IV-2 認 記	Ea-IV-3 從 生態、媒體 與保健觀 看飲食趨 勢。	1.認識特別 需要 2. 的體的 不 2. 的體的 內 6	一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	1. 是真2. 是真論察能聽表能與。: 認。: 認討	【育家討費管略【育 寒 與理。生 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	

	1 11 11 4 1	7.100 2 2 2 2	1 10 10
能,探索力能,探索力	│ 技能和生 │	影響?為什麼?	生 J2 探
性、自我们	。 活技能的	2. 記錄自己一天	討完整的
	貝 /心/王/丁	的飲食內容,分	人的各個
值與生命意	概念。	析是否會對健康	面向,包
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	_k 2a-IV-1	造成影響?	括身體與
		分享:學生自由	心理、理
實踐,不輔	議題本	分享。	性與感
言放棄。	土、國際	發表:鼓勵學生	性、自由
	現況與趨	踴躍發表。	與命定、
	勢。	歸納:綜合學生	境遇與嚮
	3b-IV-4	經驗,讓每個人	往,理解
	因應不同	都聽聽大家的說	人的主體
	的生活情	法,再說明青春	能動性,
	境,善用	期的飲食需求。	培養適切
	各種生活	二、青春期營養	的自我
	技能,解	提問:你們是否	觀。
	決健康問	有課本上的飲食	
	題。	問題呢?讓大家	
		來檢視看看。	
		實作:學生檢視	
		自己的飲食狀況	
		後,自行勾選覺	
		察自己是否有這	
		些飲食問題。	
		説明: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	
		D K IIII 45 14 45	

思考如何搭配與 改善。 三、青少年該怎
改善。
<u> </u>
麼吃?
提問:平時你們
都吃什麼當主
食?什麼當點
心?有吃蔬果
嗎?喜歡重口味
嗎?
分享:讓學生自
由分享。
說明:藉由提問
引導學生思考自
己的影響是否均
海, 並帶入每日
飲食指南,讓學
生對照自己吃的
食物,是否符合
青春期 的每日
飲食指南。
統整:介紹三種
建議的飲食方式
供學生參考:
1. 三餐規律吃。
2. 選擇當季在地
食材。
3. 少吃高脂、高
糖、高鹽的食物。
四、換我試試看
提問:從上面的

做法中找出自己	
最難做到的一	
項,如果我要改	
變該怎麼做?	
分享:學生自由	
分享。	
總結:統整歸納	
學生的分享內	
容。	
五、孕產期營養	
- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
可能遭遇什麼問	
題,而需要調整	
分享:學生自由	
分享。	
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 一	
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。
	六、懷孕媽媽怎
	麼吃?
	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?
	分享:學生自由
	分享。
	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。
	七、哺乳媽媽怎
	麼吃
	提問:你知道母
	奶對寶寶來說是
	刈到貝貝不矶及

						最食遭驗分分總營營以多物素脂脂少還水湯足營物親。享享結養養優種質鋅肪等。有分等夠養嗎友 :。:,的質維鈣、酸)更攝,,的又?哺 學 媽才的蛋生、鐵(都重取如才乳珍分乳 生 媽能乳白素微,HH不要足:能汁;享的 自 吃分汁質、量必人可的夠開分。的問經 由 得泌所、礦元需磷缺是的水泌的問經 由 得泌所、礦元需磷缺是的水泌			
第八週	第康 宗 第 1 数 1 数 数	健用健與現與能體無數度 實際與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1a-IV-3 -1K內在對成與 B-I 談 -1 談 -1 談 -1 談 -1 談 -1 談 -1 談 -1 談 -1	Ea-IV-3 從 生態、媒體 與保健觀點 看飲食 勢。	1. 問期求評健認的內佔原際的內佔原際的內的人名 自需來的體別的內方,	一提的覺飲問發發說人、問阿得食題表表明實際所以遇 學見其遇嫉解何到 生。實到其過 學見其遇到 生。實到	1.說媽食2.熱討躍問出媽建觀烈論發答懷的議察參並言:孕飲。:與踴。	【育家討費管略【育生教 探消物 報 探消物 報 探	

性、自我價	活技能的	題,就是牙齒不	討完整的
值與生命意	實施程序	好無法將食物咬	人的各個
	100.00	碎,或者消耗熱	面向,包
	2a-IV-1	量少所以不餓、	括身體與
實踐,不輕	關注健康	不想吃,所以現	心理、理
	議題本	在就讓我們來看	性與感
言放棄。	土、國際	看老年人應該怎	性、自由
	現況與趨	麼吃才對。	與命定、
	勢。	二、銀髮飲食新	境遇與嚮
	3b-IV-4	觀念	往,理解
	因應不同	說明:教師說明	人的主體
	的生活情	銀髮族的「三好	能動性,
	境,善用	一巧」飲食原則:	培養適切
	各種生活	吃得下、吃得夠、	的自我
	技能,解	吃得對、吃得巧。	觀。
	決健康問	另外骨質疏鬆也	
	題。	是老年人常遇到	
		的問題,所以鈣	
		質的攝取也很重	
		要。	
		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。	
		後的分享內容。	
		三、基因改造食	
		品	
	1 1		

說明品問題。 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般	 	 	
食問基的言語 的言語 化		說明:基因改造	
提基因 語			
識是? 明			
品說時。 完明一的內否達是 會辨數 中的內否達是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			
說時。 明時, 明時, 明時, 明時, 明時, 明時, 明時, 明時, 明時, 明時,		戚 圣 囚 以 迎 艮	
時,品,因為是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			
食上基果示或 电对容 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			
上,及改合。 是政政治疗,是是这一种。 是政治,是是是一种。 是政治,是是一种。 是一种。			
上,及改合。 是政政治疗,是是这一种。 是政治,是是是一种。 是政治,是是一种。 是一种。		食品的外包裝	
基基高。 基基基 是是是一个人。 是是是一个人。 是是是一个人。 是是是一个人。 是是是是一个人。 是是是是是是一个人。 是是是是是是一个人。 是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是		上,是否有標示	
非基因改為清楚明確對不不			
品。若沒有清楚明之。 一部一個對一個對一個對一個對一個對一個對一個對一個對一個對一個對一個對一個對一個對一			
明確對標示,則絕對。 四、你發現生活中的基改食品了嗎? 說 現在市面上基因改造食品有市區上基因改造食品經濟 基因改造食品們應該問門品應該問問品時是 音會 國意「基因		口。艾汐右洼林	
絕對不可輕易購 買。、你發現生活中的基改食品了嗎? 說明:現在市與上基因改造我們, 基因改造我們們。 該審問:調內品應 該審問:關門品品 提閱語品 提閱語品 是在購買			
買。 你發現生活中的? 明明:現在市面上基因改造食品市。 是基因改造食品應 該與品們。 以與購灣學生 在時間 最份的 時間 時間 是一個的 是一個的 是一個的 是一個的 是一個的 是一個的 是一個的 是一個的			
四、你發現生活中的基改食品了嗎? 現在市面上現改造食品所非基因改造食品所應 法因政政的人, 實際 以 選問 學生 在 實質 食品 時是 否會留意 「基因			
中的基改食品了嗎? 說明:現在市面上基因改造與非基因改造食品充斥,因此我們應該審慎選購。 提問:詢問學生在購買食品時是 在購買食品時是			
嗎? 說明:現在市面 上基因改造食品充 斥,因此我們應 該審慎選購。 提問:詢問學生 在購買食品時是 否會留意「基因		四、你發現生活	
嗎? 說明:現在市面 上基因改造食品充 斥,因此我們應 該審慎選購。 提問:詢問學生 在購買食品時是 否會留意「基因		中的基改食品了	
說明:現在市面 上基因改造與非 基因改造食品充 斥,因此我們應 該審慎選購。 提問:詢問學生 在購買食品時是 否會留意「基因			
上基因改造與非 基因改造食品充 斥,因此我們應 該審慎選購。 提問:詢問學生 在購買食品時是 否會留意「基因			
基因改造食品充			
「た,因此我們應該審慎選購。提問:詢問學生在購買食品時是「否會留意「基因」			
該審慎選購。 提問:詢問學生 在購買食品時是 否會留意「基因			
提問: 詢問學生 在購買食品時是 否會留意「基因			
在購買食品時是 否會留意「基因			
		在購買食品時是	
		改造」或「非基	
因改造」的標			
一			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		發表意見。	

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?
分享:學生自由
分享。
五、健康食品
提問:詢問學生
在購買健康食品
時會如何挑?
一 一 一 一 一 一 一 一 一 一
一
説明:指導學生
在購買健康食品
時,除了需辨識
健康食品的標示
列建議:
1.評估自己的營
養需求。
2. 購買有認證的
產品。
3. 看穿促銷噱頭
説明。
説明: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。
六、健康食品的
迷思
説明:食品廣告
的真正意義。

食品時,需先了
解常見的健康食
品迷思:
1. 健康食品具有
療效。
2.健康食品一定
是最好。
3. 健康食品對身
體有益無害。
七、辨識健康食
品廣告
説明: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

/s I. va	<i>たった</i> / も		11. TV 1	El. IV 1 1+	1 4t 3/2 th p.	選擇質實售。 是實質集 等 是實質集 等 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1 the rist .		
	第康家第費二二消 2階二二消 2階(11) 2階(11) 2階(11) 11) 11) 11) 11) 11) 11) 11) 11) 11)	健具健與現與能性值義實言體備康態自保,、與,踐放一日體的度我健探自生並,棄一有知,運潛索我命積不。	1b-IV-A抗健的性3b熟份策判V-K使和能維要 V-大「批技和能維要 V-大「批技和能維要 3部決 能	Eb-IV-1 豐豐的費判 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	1. 媒迷 2. 體判消能體思能識技費物廣。應讀,資際的 媒批識。	一抗提中話題1.過2.時與麼分回說行在式元比升自網凝:位回 有似你影的 :。:我行越網更因為網歷看同答 沒的買響原 學 其們,來路是此什准 完學以 有事東你因 生 實每消越購大搞麼薦 課的下 發情西購是 自 消天費多物大清要的 文對問 生? 買什 由 費都方 的提楚	1.是真2.能分的觀否聽分否享想察能課享主自法:認。:動己。	【育家討費管略【育生討人面括心性性與境往人能家】了家與理。生】了完的向身理與、命遇,的動庭 庭財策 命 整各,體、感自定與理主性教 探消物 教 探的個包與理 由、嚮解體,	

實的人。 與進行 與一個 與一個 與一個 與一個 與一個 與一個 與一個 與一個			
要的護自看常事產 一二萬 一一百萬 一一百萬 一一百萬 一一百八百百百百百百百百百百百百百百百百百百百		買,如何挑選需	培養適切
維護紅彩響素 先 一			
權二有為主變者有			
二為音等事先 為素事先 之為音。 教則物的或數 教則物的或數 數則的或數 對量 生程問 是屬 是屬 為為 是屬 是屬 是屬 為為 是屬 是屬 是屬 是屬 是屬 是屬 是屬 是屬 是屬 是屬			
行為書。 動的 動的 動的 動物 動物 動物 動物 動物 動物 動物 動物			
觀人 觀人 觀人 無人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一			
挑選歲物或影片 皆有高: 1 你買廣為或給學生程問人。 生程問人。 是不告中原 自己, 時一時, 是不告, 時一時 是一時 是一時 是一時 是一時 是一時 是一時 是一時 是一時 是一時			
品或 食物 或 於學 生			
告明			
皆有。 生看。 是否。 會因此產 會中的? 是廣為為受響。 是廣為為受響。 是為為受響。 是為為受響。 自己 的一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。			
生提問 電 電 電 電 電 の の の の の の の の の の			
提問			
1 你是否會因此廣告中原?			
購買廣告的產品, 2 你認為自己的 所有 2 你認為自己的 消費素學學生自由 四答答。主其實我們 的的方面, 的的多數學的 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個			
品?為什麼? 2你認為自己的 消費是到 養影響? 分享。 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個			
2你認為自己的 消費會到什麼 因素影響? 分享。 。 統整,實我們 的消費人 對人 對人 對人 對人 對人 對人 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		購買廣告中的產	
消費會受到什麼 因素。 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個		品?為什麼?	
消費會受到什麼 因素。 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個		2 你認為自己的	
因素影響? 分享學生自由 一統第學生自由 一統第一次 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個			
分享:學生自由 回答。 統整: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、企業營銷因 素等。			
回答。			
統整: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、企業營銷因 素等。			
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。			
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。			
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。			
		鄉,具尚日弘台	
		音 / 取市允的也	

$ \hspace{.1cm} .$		三、消費陷阱	
		1	

	提問:你認同有
	品牌明星代言是
	一種保證?為什
	麼 ?
	分享:學生自由
	分享。
	説明: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
	譲人誤以為有品
	牌的一定比較
	好。
	四、消費陷阱
	提問:廣告宣稱
	有療效的產品你
	會心動嗎?為什
	麼 ?
	分享:學生自由
	分享。
	説明: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
1	

	會。	
	五、消費陷阱	
	3	
	提問:有時為了	
	健康買一些宣稱	
	低糖或低油的食	
	品,才不會攝入	
	過多的熱量?你	
	認同嗎?為什	
	麼?	
	分享:學生自由	
	分享。	
	説明: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。	
	六、消費陷阱	
	4	
	提問:商家利用	
	週年慶或開店特	
	型十废以用占付	
	賣、降價優惠等,	
	此時你會出手消	
	費嗎?為什麼?	
	分享:學生自由	

						分說折銷惠你出多十小內小讓點件到簡回「考享明扣」」拿比的元額,便你小。理單歸實量。:活而自出原現到消勾宜忍零因性的到際。其動不的錢本金幾費動的不頭此消方自需實是是就包預。百區人天住再,費法已求這「「是、算在元間類性多買要,仍的」這「「是、類種,資本元間類性多買要,仍的」			
第十週	第二消 2 2 3 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	健用健與現與能性體備康態自保,、 可知,運潛索我健深自 與能展動 人價	1b-IV-1 分技活健的性3b.X份與 1b-IX的與 3b-IV-大「批 第一十十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	Eb-IV-1 媒 體與 體與 一 體 一 體 一 體 一 體 一 體 一 體 一 體 。 所 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1. 媒选 光龍 光光	一 閱閱能炎漱肺說思真 媒 请 請讀治」口炎明考偽 以 以 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所	1.能尋辨或真2.能與踴言實正資識訊偽觀熱討躍。作確料新息。察烈論發:搜來聞的 :參並	【育家討費管略【育生討寒】 8 庭財策 命 上】 2 整教 探消物 教 探的	

值與生命方	意│判」技能。	眼見不一定為	人的各個
		真,任何新聞、	面向,包
義,並積		訊息在分享前都	括身體與
實踐,不轉	巠	需要再想一想。	心理、理
言放棄。		提問:最近是否	性與感
口从未		還有看到類似的	性、自由
		不實新聞或訊	與命定、
		息?你都怎麼	境遇與嚮
		做?	往,理解
		分享:學生自由	人的主體
		分享。	能動性,
		二、媒體識讀	培養適切
		2	的自我
		實作:讓學生分	觀。
		組搜尋資料,找	
		出與這兩則新聞	
		相關的資訊,並	
		學習追蹤及搜查	
		訊息來源。	
		發表:每組發表	
		搜尋資料後的結	
		果,教師統整總	
		結。	
		總結:教師叮嚀	
		學生必須養成查	
		證的習慣,才不	
		容易上當,另外,	
		充實自己的知	
		識,也是避免受	
		到假訊息左右的	
		好方法。	

三、廣告真相大	
追擊	
-	
星——優視」的	
生	
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。	
説明:告知學生	
注意廣告上面的	
是否有廣告核准	
字號和藥物核准	
證字號,提醒學	
生會有不肖廠商	
以看起來相似的	
編號魚目混珠。	
四、換我做做看	
實作:請學生從	
生活中找一則你	
認為有問題的不	
實廣告,把有問	
題的地方一一列	
出,再蒐集資料	
確認廣告內容真	
為,並說出自己	
對這則廣告的質	
疑與新見解。	
分享:請學生自	

第十一週	第康家第康決二消 3消定健行 健好	健具育境並考知運策與與題健體備與的做與能用略解健。體工理健全獨分,適,決康 J-A2 體情,思的而的理育問	1a理健的資範1b分技活健的性3b因的境各-IV-促生略規 V-健和能維要 V-不活善生4 進活與 1 康生對護 4 同情用活	Eb-IV-2 行與、 IV-2 行與、 IV-3 決問社。 Eb-I 以一數實規 IV-3 決解關健動相組 健定決	1.消2.者務費3.決並關留費明權,好有消實懷顧阱消與健定力問社動路。費義消。解題會力	由整一的閱閱的提似驗處分分說曾消是不買了分總、阿讀讀對問阿嗎理享享明經費買喜到回享結後華:阿話:華??:。:有經費歡瑕家,。悔 請華。你的你 學 每不驗了的疵後教 買 學與 也消都 生 個開,、商品悔師 球 生阿 有費如 自 人心可買品、等統 鞋 先力 類經何 由 都的能到、買,	1.是真2.是動己法觀否聽分否分的。察能課享能享想:認。:主自	【育人索益生突解用議正序成則平之人】了各可的,如民方當,公,等保權 挥種能衝並何主式的以共落自障教 探利發 了運審及程形規實由。	
		知運策與與能用。與此,適處與體,的與人類,與人類,與人類,與人類,則以及一個,與人類,則以及一個,以及一個,與人類,以及一個,以及一個,以及一個,以及一個,以及一個,以及一個,以及一個,以及一個	技活健的性 3b 因的能技廉重。 IV-不活生對護 4 同情	與社會關	並實踐社會	處分分說曾消是不望享事明經費買賣 每不驗了的 生 個開,、商 人心可買品 由 都的能到、	法。	用議正序成則平民方當,公,等主式的以共落自審及程形規實由	
		具備健思能是指揮的與及,活動道實環境並							
		動參與公益 團體活動,				提高·詢問字生 是否曾有過網路 消費的經驗。			

T T	 	
關懷社會。	發表:學生踴躍	
	發表意見。	
	說明:網路消費	
	雖然能帶來許多	
	便利性,但其中	
	也含有許多風	
	險 :	
	1. 商家是否為合	
	法業者。	
	2. 聯絡方式與交	
	易對象是否真有	
	其人。	
	講解:網路消費	
	時,可利用知名、	
	合法的平台進行	
	交易,也可多採	
	用貨到付款的方	
	式,並將購買時	
	產生的交易資料	
	妥善保管,以作	
	為發生糾紛時的	
	佐證。	
	三、消費者的八	
	大權利	
	閱讀:請學生先	
	閱讀小華的案	
	阅读小辛的亲 例。	
	提問:如果你是	
	小華,你去買球	
	鞋時會留意哪些	
	事?	
	· - 1	

分享:學生踴躍
發表意見。
説明:消費者的
八大權利。
四、消費者的五
大義務
說明:藉由小華
的案例,說明消
費者的五大義
實作:請學生檢
視自己的消費行
為中,有達到以
上幾項義務?在
最近的消費行為
中,行使過哪些
權利?
發表:學生自由
分享。
說明:消費者可
以要求保障他的
消費安全與權
益,這是消費者
應有的權利。但
是消費者在要求
這項權利時,消

第十二週 第二篇健康

能力及環境意子。			
惠公子 動學與公益, 團體 一個 開懷社會。 開懷社會。 開懷社會。 國際 一個 開懷社會。 國際 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	能力及環境	最重要的是產品	
動參與公益 團體活動。 關懷社會。 關懷社會。 關懷之事的, 關懷之事的, 關懷之事的, 關懷之事的, 關懷之事的, 明明, 明明, 明明, 明明, 明明, 明明, 明明,		是否符合個人的	
聽法動, 關懷社會。 閱讀之子 學生 與 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一			
間讀注意 語	動參與公益		
關懷社會。 關懷社會。 閱讀課本例,也懂完美麗子。 與歌神學人人 與歌神學人人 與歌神學人人 以前得中人 與歌神學人 與歌神學人 與歌神學人 與歌神學人 與歌神學人 與歌神學人 是語中的 與歌神學人 是語中的 如學生 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	團體活動 ,		
生思己問題 有			
思考是師經料了	糊		
已詢聯與一次			
詢問專別。 師經料了 解內的資子 解內的一個 解內的 解內的 解內的 解內的 解內的 解內的 解內的 解內的			
聽取別之為資料了解之一。			
驗,搜尋內容在是 解內之 解問:若你可認 所達的 所於 所會 會 會 會 會 會 會 會 會 會 會 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			
解產品字 完			
提問中世級 完善			
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, 領訊取得正確且有效 地選擇顯得十分 重要。 地選擇得得聽取 專家、師長的意 見,能少走很多			
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。 範長的意 見,能少走很多			
你會做出什麼決定? 分享:學生踴躍發表意見。 發表意見, 說明時不可 說明時不可 說取得不可 。 說取有不 。 說取有 。 說取有 。 。 。 。 說 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。			
定? 字章意見頭躍 發記見時 說時時 發取 可 達取 可 選擇 個 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一			
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			
發表意見。 說明今科技 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			
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			
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			
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			
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			
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			
重要。懂得聽取 專家、師長的意 見,能少走很多			
專家、師長的意 見,能少走很多			
少受騙上當的機		少受騙上當的機	

會。	
三、消費要領	
提問:詢問學生	
是否曾有消費糾	
紛的經驗?	
討論:將學生分	
組,針對案例中 小安之消費狀況	
想出最好的解決	
方法。	
發表:學生自由	
發表意見。	
説明:消費要領,	
並請學生檢核自	
己最近的消費行	
為是否已掌握這	
些消費要領。	
四、遇到消費爭	
議怎麼辦	
説明:遭遇糾紛	
時可以採用的解	
决方式,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。	

第十三週	第續第保三愛1問第七章題	健具接化關國健並體備納的心際康尊-T	1a:平與行康衝險2a關議七-I估外為造擊。-I注題、V-內在對成與 V-健本國3在的健的風 1 康 際	Ca-IV-2 問境的與全題康	1.對的2.問的響 覺環情明題衝。 察境形白對擊 人破。環健與	總需這除出外相務費每讓合一我閱閱對提根境1.們沒結要堂了健,關,要一人健、們讀讀話問據,全有是主學課學康也的更領次滿康全有:五。:課再球什什消習的會的了權要,的意需球關請位 請本回暖麼麼事,學如好解利掌才消,求暖嗎學同 同上答化影原也透習何決消義握能費又。化 生學 學的問對響因是過,作定費 消讓都符 和 先的 先情題我?浩是過,作定費 消讓都符	1.是真2.是真論3.能與躍觀否聆實否參。觀熱討發察能聽作能與 察烈論言:認。:認討 :參踴。	【育環解遭互係動求切利環】J2人動動,物,動。境 與物關認需並物數。並物 了周的 識 關福	
			關注健康			1. 全球暖化對我	能熱烈參	求,並關	

T	T	***	
健康問題	對我們影響很	響。	命、社會
所造成的	大,怎麼可能和	5. 觀察:	發展與經
威脅感與	我們沒關係呢!	能熱烈參	濟產業的
嚴重性。	海平面上升、極	與討論踴	衝擊。
	端氣候都嚴重威	躍發言。	環 J11 了
	脅人們的生命,	6. 問答:	解天然災
	我們不能不正視	能說出固	害的人為
	全球暖化的問	體微粒的	影響因
	題。	來源。	子。
	二、發燙的地球	×1-4/4	環 J12 認
	閱讀:請學生閱		識不同類
	讀新聞快報。		型災害可
	提問:回想自己		主人口, 能伴隨的
	目前的生活,試		危險,學
	著思考全球暖化		習適當預
	還會對我們生活		防與避難
	带來哪些改變?		行為。
	分享:學生自由		【海洋教
	カチ・チェロ四 分享。		育】
	統整:老師統整		A
	學生的發表,說		討海洋對
	明造成全球暖化		时 <i>海</i> 件到
	的主因引導學生		隆工场境
	思考全球暖化對		影響。
	人類與環境的傷		彩音 。 海 J14 探
			討海洋生
	1. 大量使用化石		物與生態
	燃料		環境之關
	2. 濫砍森林		聯。
	3. 過度畜牧		海 J18 探
	三、全球暖化的		討人類活

	影響 看圖:美國阿拉 斯加 1914 年和 2004 年比較 (https://slid esplayer.com/ slide/11197724 /) 說明:全球暖化 可能造成冰山融 化、海低 上升、 極端等。 提問:在你的生	動生響海解源性海境海 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期
	極端氣候、疾病肆虐等。	海洋環境 問題,並
	難——空氣汙染 提問:你出門前 會先了解今天空	

氣品質如何嗎?
分享:學生自由
分享。
實作:請學生利
用手機或平板,
找到中央氣象局
APP,實際查詢目
前所在位置的空
氣品質。
説明: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
單。
五、 固體微粒哪
裡來
提問:你知道空
氣中的固體微粒
從哪裡來嗎?
一 一 一 一 一 一 一 一 一 一
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
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
分。海鹽是懸浮

						微源水一是的發林PM污類(和成國是源式氣油微粒,的部自,、火2.染對煤垃的家家供。處汽粒的其成分然源沙災5物化、圾。,庭應沒理車的第組分懸過自塵、這往石石的在煤取的有裝也來2成類浮程火暴浪些往燃油燃開炭暖主先置是源大與似微產山、花氣是料等燒發燃和要進的懸。來海。粒生爆森等體人)造中燒能方廢柴浮此來海。			
						式。沒有先進廢 氣處理裝置的柴 油汽車也是懸浮			
						外,在室內,塵 蟎、二手菸是懸			
						浮微粒最主要的 來源。			
第十四週	第三篇永	健體-J-C3	1a-IV-3	Ca-IV-2 全	1. 覺察人們	一、你知道空氣	1. 觀察:	【環境教	
	續愛地球	具備敏察和	評估內在	球環境問題	對環境破壞	汙染對我們帶來 哪此影鄉嗎?	能熱烈參	育】	
	第1章環 保問題	接納多元文	與外在的 行為對健	造成的健康 衝擊與影	的情形。 2. 明白環境	哪些影響嗎? 提問:你知道空	與討論踴躍發言。	環 J2 了 解人與周	
	(第二次	化的涵養,	康造成的	響。	問題對健康	氣汙染對我們的	2. 問答:	遭動物的	
	段考)	10月7日 段	衝擊與風		的衝擊與影	生活會有哪些影	能說出空	互動關	

國健康尊貴問題與於養	險2a-IV-1 。-IV-1 健本國與 V-2 思問成感性 2 考題的與。	響。	響分分說空的1.造亡農2.響全3.讓球體二人說統空的升正嗎享享明氣影形成,作產視。臭紫表傷、體明計氣人,視?:。:汙響成水危物生線 氧外面害空的:,污數我空學 教染如酸中害。煙, 層線,。氣傷根近染逐們氣生 師對下雨生森 霧危 破進造 汙害據年而漸不污自 說我:,物林 :害 壞入成 染 WR來死攀得染自 說我:,物林 :害 壞入成 染 WR來死攀得染由 明們 如死、 影安 :地人 對 10因亡 不的由 明們	氣我響3.能與躍4.能氧微體害5.能參踴言6.能汙害汙們。觀熱討發問說和粒的。觀熱與躍。問說染。染的 察烈論言答出懸對危 察烈討發 答出的對影 :參踴。:臭浮人 : 烈論發 :垃危	係動求切利環解害生命發濟衝環解害影子環識型能危習防,物,動。J1天對活、展產擊J1天的響。J1不災伴險適與認需並物 0然人、社與業。1然人因 2 同害隨,當避識 關福 了災類生會經的 了災為 認類可的學預難
			空氣污染而死亡 的人數逐漸攀 升,我們不得不	·	能伴隨的 危險,學 習適當預

	以香菸煙霧、細	與生活的
	菌、花粉等來與	影響。
	懸浮微粒做比	海 J14 探
	較,讓學生了解	討海洋生
	懸浮微粒的大	物與生態
	小,它們就是隱	環境之關
	形殺手,嚴重危	聯。
	害人體健康。	海 J18 探
	三、臭氧和懸浮	討人類活
	微粒對人體的傷	動對海洋
	害	生態的影
	説明: 臭氧和懸	響。
	浮微粒都是常見	海 J19 了
	的空氣汙染物,	解海洋資
	臭氧濃度 100ppb	源之有限
	會引起頭痛、胸	性,保護
	痛、思維能力降	海洋環
	低,嚴重時還可	境。
	能導致 肺氣腫,	次 海 J20 了
	更是敏感族群猝	解我國的
	· 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	海洋環境
	觀賞:教師播放	問題,並
	M	積極參與
	https://www.yo	海洋保護
	utube. com/watc	一
	h?v=9YV4vVK1Kd	11 對 °
	Mulane	
	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	

rb O	
害?	
發表:學生自由	
發表,讓學生更	
加深印象。	
總結:歸納學生	
分享的內容,總	
結懸浮微粒對人	
體的危害。	
四、空氣汙染指	
標	
提問:什麼是紫	
爆?為什麼不能	
户外活動?	
分享:學生自由	
分享。	
説明:教師説明	
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	
空	
保護。	
説明:教師説明	
不同程度空汗的	
活動建議,提醒	
學生當出現紫爆	
時就需要減少或	
一样,他们就需要减少或一样的。 一样,他们就需要减少或一样。 一样,他们就需要一样,他们就需要一样。	
数九厂介值期,	

也要懂得戴上口
罩保護自己。
五、我的保護措
施
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。
説明: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。
六、垃圾海岸
閱讀:請學生先
閱讀台南出現垃圾的場合。
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。
説明: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

第十五週 第續第保	地章題 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种	球環境問題 對情健康 對的 2. 問數響 的 2. 問數響	整	【育環解遭互係動求切利環解實現 環】 2 與物關認需並物 0 然 教 了問的 識 關福 了災 的 3 以 5 以 6 以 7 以 7 以 7 以 8 以 8 以 8 以 9 以 9 以 9 以 9 以 9
	要。 異。 2a-IV-2 自主思考		圾,那麼垃圾又 4.實作: 分為可回收垃圾 能確實記 及一般垃圾,而 錄自己一	解天然災 害對人類 生活、生

伊	一般垃圾可能送	天所製造	命、社會
健康問題			
所造成的	往「焚化爐」、	的垃圾	發展與經
威脅感與	「衛生掩埋場」	量。	濟產業的
嚴重性。	或被隨意丟棄在	5. 問答:	衝擊。
	「大海、河川」、	能說出水	環 J11 了
	「馬路上」。	汙染帶來	解天然災
	討論:請學生分	的危害與	害的人為
	組討論四種去處	來源。	影響因
	的優缺點,教師	71-1/4	子。
	歸納統整討論結		環 J12 認
	果。		識不同類
			型災害可
	二、零廢棄的美		
	好生活		能伴隨的
	排序:教師製作		危險,學
	垃圾圖卡,讓學		習適當預
	生分組將垃圾以		防與避難
	自然分解時間排		行為。
	序。		【海洋教
	提問:你知道垃		育】
	圾自然分解需要		海 J13 探
	多少時間嗎?		討海洋對
	分享:學生自由		陸上環境
	回答。		與生活的
	説明:平均用不		影響。
	到五分鐘的塑膠		海 J14 探
	袋,隨手一扔,		討海洋生
	分解需 10~20		物與生態
	年;寶特瓶要450		環境之關
	年,玻璃瓶的材		聯。
	質無法被生物分		海 J18 探
	解,一		討人類活

旦被丟棄,會造	動對海洋
成掩埋場的負	生態的影
擔;若進入焚化	響。
爐處理,可能造	海 J19 了
成爐體損壞。不	解海洋資
過,玻璃的材質	源之有限
特點是可以100%	性,保護
回收,可持續循	海洋環
環使用,適用於	境。
原本的用途,因	海 J20 了
此做好回收很重	解我國的
要。	海洋環境
三、垃圾減量 6R	問題,並
原則	積極參與
說明:教師說明	海洋保護
垃圾減量 6R 原	行動。
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	
型	
思考:請學生想	
想看甚麼方法可	
以減少垃圾量?	
哪些東西可以回	
收再使用?哪些	
東西可以再生作	

其他用途?哪些
東西可以重複使
用?
由分享,教師統
整説明其實源
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
坂問題。
四、無痕飲食就
是潮
實作:看完阿強
一个
圾,請學生也試
著算算看自己一
餐會製造多少一
次性産品。
提問:你知道什
慶是無痕飲食
嗎?
分享:學生自由
回答。
説明: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
一
痕」似乎代表完

$\lambda - \tau + 1$ μ μ
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
装的無包裝食物
等。
五、垃圾減量我
做到
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。
實作:請學生自
見作・萌字生日 日 日 日 日 日 日 日 日 日
時,是否都會做
到上述項目。
分享:學生自由

	分享發表。	
	六、你喝的水乾	
	净嗎——水汙染	
	閱讀:請學生先	
	閱讀課文中的三	
	則新聞報導。	
	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。	
	分享:學生自由	
	分享。	
	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?	
	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	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	灌溉,長度達	
	763.9公里,其中	
	汙染程度最嚴重	
	的是 港溪,近25	
'		

%的河段都遭嚴重汗染。喚醒全民關心,才是有效防治。 意識的最好方式。 七、水汙染的危害 :你覺得水 污染可能會給人 與環境帶來哪些 危害?	
重汙染。喚醒全 民關心才是好效 防治。 七、水汙染的危 害 提問:你覺得水 汙染可能會 人 與環境帶來哪些 危害?	
民關心水汙染的 意識,才是有效 防治的最好方 式。 七、水汙染的危 害 提問:你覺得水 汙染可能會給人 與環境帶來哪些 危害?	
意識,才是有效防治的最好方式。 七、水汙染的危害 提問:你覺得水 汙染可能會給人 與環境帶來哪些 危害?	
防治的最好方式。 七、水汙染的危害 提問:你覺得水 污染可能會給人 與環境帶來哪些 危害?	
式。 七、水汙染的危害 提問:你覺得水 污染可能會給人 與環境帶來哪些 危害?	
七、水汙染的危害 提問:你覺得水 污染可能會給人 與環境帶來哪些 危害?	
書 提問:你覺得水 污染可能會給人 與環境帶來哪些 危害?	
提問:你覺得水 污染可能會給人 與環境帶來哪些 危害?	
與環境帶來哪些	
回答。	
説明:教師統整	
説明水汙染的危	
物、危害人體健	
康、水庫優養化。	
八、誰是水汙染	
的元凶	
課文中的圖,想	
想看圖中哪些可 は日内に対して	
源?	
分享:讓學生自	
由分享。	
説明水汚染來源	

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:
1.工廠廢水需經
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 原本格
即更换。
4. 不可將垃圾倒
入河中,以免污
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
5. 改善排水系
統,合理處理污
水。
九、改善水汙染
閱讀:請學生先
閱讀課文中的故

續第	愛	健具健與現與能性值義實言體備康態自保,、與,踐放一J體的度我健探自生並,棄一A1與能展動 人價意極輕	2a深健的益礙2b堅的範與觀2b樂健的態-I切康自與。-I守生、價。-I於康生。-V-體行覺障 V-健活態值 V-實促活。會動利 1康規度 2 踐進型	Ca-IV-3 為色。 環基生	1.跡減性2.活影以3.自環認,碳。明對響實協己境識解重 綠境並。改區題碳節垂 舉境並。改區題足能要 生的加 善的。	事提居或染方分分一生閱讀生提後題1.的生些2.我活響分回說柯行。問家溪?法享享、活讀「活問, 柯零活改這們環?享答明林動;附流可改:發柯 :柯」:回 林污中變樣的境 :。:一來請近是 以善學表林 學林報看答 為染他?的健有 學 教家進術的 否用 汙生。的 生的導完以 期計做 改康什 生 師以行調水有什染自 減 先減。報下 一畫了 變和麼 自 說實減查 溝 汙 麼?由 碳 閱碳 導問 年,哪 對生影 由 明際碳	1 否聽 2.能享想 3.能識環的家 4.能與踴言觀能課發主自法實正並保家電觀熱討躍。察認。表動己。作確找標具。察烈論發完真 :分的 :認出章與 :參並	【育能識能題能解用源的能解經展之的關能際鼓龍】I 國源。 J 減傳對影 J 能濟、間影連 J 參勵源 內議 少統環響 源發環相響。 與他教 認外 了使能境。了與 境互與 實並人	
----	----------	--	---	-----------------------	--	--	--	--	--

生活,雖	然過程 一同實踐	
中遭遇重	重困 節能減碳	
難,但確	實成功的行動。	
地減少了		
跡,還找		
康。柯林		
到,我們		
坐而言不		
一		
吧!		
	- 脉 要 節	
能減碳	/2 X M*	
提問:天	· 然 資 源	
用完怎麼		
碳?		
	5.4. 白 由	
カナ・チー カチ・チー カチ・チー 分享	- 王 月 田	
	· 師 纮 敕	
一		
子主教心 容,並弱		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
	(2 恢尺	
	加土柱	
觀察:教		
學生事先		
足跡標籤		
(如運動		
來學校,		
察了解碳	足跡標	

第十上 1四	笠 こ 答 シ	/ to fish I A 1	20_IV_2	Co_IV_Q 理	1 切染型 豆	籤說跡行的明商由來買對品三介常章實圖具環總首關行求環多是常做一。明標,碳化品產決,環。、紹見。作中或保結重注等。境,每生,、:籤產排,時品定也境 綠:的 :找家的:綠食生因的綠一活也我透制品放我,的是學有 色教環 請出電產綠色、活為做色個裡應做過度各都們也碳否習益 生師保 學哪屬品色消衣的,法消人就該綠碳施階會購能足購購的 活介標 生些於。生費、需保很費在可做上足 段透買藉跡 買產 紹 從家較 活,住 護 卻日以的汗足	1 軸蒙・旦	『华涵教	
第十七週	第三篇永	健體-J-A1	2a-IV-3	Ca-IV-3 環	1. 認識碳足	一、我的綠生活	1觀察:是	【能源教	

現,是否都會做到上述項目。 三、我的綠生活 一衣 討論:請學生分 組腦力激盪想一 想,在「衣」方 面有哪些方法能	續第2環	具健與現與能性值義實言 開行覺障 V-健活態值 V-實促活 體的度我健探自生並,棄 解能展動 人價意極輕 解能展動 人價意極輕 別康自與。守生、價。於康生。 是對於原生、價。於康生。	保永續為基。	跡減性2.活影以3.自環,碳。明對響實協己境解重 綠境並。改區題節要 生的加 善的。	計組想面讓分分說綠的果一擇材買二 實食: 力在哪活:發:生法吃性地自裝行食:請激「些更分表教活有肉餐和備水動在請學盪食方環組。師「多、具當水等單好學學過食方環組。師「多、具當水等單好學學過食方環組。師「多、具當水等單好學學過食方環組。師「多、具當水等單好學	否聽2.能享想認。表動己。	育能識能題能解用源的能解經展之的關能際】J國源。J減傳對影J能濟、間影連J參認外 了使能境。了與 境互與 實並	
言放棄。 的生活型態。 材、自備水壺不買瓶裝水壺水 一、行動單地球 一食在好招實作:請學生檢視,是否有目。 三、我的綠生活 一該。 討論:請學生分組腦力激盪想一想,在「衣」方		值與生命意 觀。 義,並積極 2b-IV-2 樂於實踐		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	的方法有多吃蔬 果少吃肉、不用 一次性餐具、選		能 J5 了 解能源與 經濟發	
視,是否都會做到上述項目。 三、我的綠生活 一衣 討論:請學生分 組腦力激盪想一 想,在「衣」方		言放棄。 的生活型			買瓶裝水等。 二 、行動罩地球		之間相互 的影響與 關連。	
— 衣 的行動。					視,是否都會做 到上述項目。		際參與並 鼓勵他人 一同實踐	
					——衣 討論:請學生分 組腦力激盪想一			
					面有哪些方法能 讓生活更環保。 分享:分組輪流			

無方法、或時期 一方法、或時期 一方法、或所利利 市市 實子、實子、一致的 等等、 動的 動時等、 動的 動時等、 動的 動情若分。 一方 一方 一一 一方 一一 一一 一一 一一 一一 一一		
的方斯氏 以		綠色生活「衣」
買帶毛利用、 隨小再利用、 購及、一作計解時生成 實等、一作計論時數學 實的學學達的學 實的學學達的 實數。 一作計解, 一作計解, 一樣 一方 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		
帶,毛用利不 中,實等 一致的請案生達成 實對的請若的 實對的請若的 實對。 實對。 一致的 實對。 一致的 實對。 一致。 一致。 一致。 一致。 一致。 一致。 一致。 一致		
中、實等人。 中、實等人。 一、實等人。 一、實施, 一、實施, 一、實施, 一、實施, 一、實施, 一、實施, 一、實施, 一、數學, 一、數學, 一、數學, 一、數學, 一、數學, 一、數學, 一、數學, 一、數學, 一、數學, 一、數學, 一、數學, 一、數學, 一、數學, 一、數學, 一、數學, 一、數學, 一、數學, 一、數學, 一、數學, 一、一 一、一 一、一 一、一 一、一 一、一 一、一 一、		
購買等不。		
服等。 四、行動單地球 一致的轉時分 組動語等之成。 實性可說。 實性可說。 一樣,		
四、行動單地球 一我的 實情 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致 一致		
一 我的錄時台 實作語		
實作:請學生分組納時尚之時間 標子 內 個		
組討論若要達成 「綠時尚」」 標,你該怎麼 做? 發表表:請學生分 組發發結。 五、我的綠生活 ——住 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。		
「線時尚」的目標,你該怎麼做? 發表表,轉生分組發表表, 整總結。 五、我的綠生活 一住 討論: 詩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。		實作:請學生分
「線時尚」的目標,你該怎麼做? 發表表,轉生分組發表表, 整總結。 五、我的綠生活 一住 討論: 詩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。		
標,你該怎麼做? 發表:請學生分 組整總結。 五、我的綠生活 ————————————————————————————————————		
做? 發表主 養養表,教師統整總 整總結。 五、我的綠生活 一住 討論上請學生分 組腦力激盪想一 想用為上面有哪些方法能 讓生活更環保。		
發表:請學生分 組發表。 五、我的綠生活 一住 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。		
組發表,教師統整總結。 五、我的綠生活 一住 討論:請學生分 組腦力激盪想一 想 人 想 人 想 人 主 主 主 主 主 主 主 主 主 主 主 主 主		
整總結。 五、我的綠生活 ——住 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。		
五、我的綠生活 一住 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。		
—		
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。		
組腦力激盪想一 想,在「住」方 面有哪些方法能 讓生活更環保。		
想,在「住」方		
面有哪些方法能 讓生活更環保。		
譲生活更環保。		想,在「住」方
譲生活更環保。		面有哪些方法能
		分享:分組輪流
分享發表。		
的方法有隨手關		
電源拔插頭、冷		
a		

第十八週 第三篇永續愛地球續名之章 中國 2a-IV-3 環境 2章 中國 2a-IV-3 環境 2章 中國 2a-IV-3 環境 2章 中國 2a-IV-3 環境 2章 中國 2章 中国	音 一
--	-----

	生活型。	樓 球 分 一 方 能 。 自統 活 分一樂法 施 說育使壞走 地遊生 想 」 法 保生師 生 生想、方環 輪 說育使壞走 地遊生 想 」 法 保生師 生 生想、方環 輪 說育使壞走 地遊生 想 」 法 保生師 生 生想、方環 輪 說育使壞樓 球 分 一 方 能 。 自統 活 分一樂法 流 明樂用的	之的關能際鼓一節的問影連了參勵同能行與與實並人踐碳。

	出外住宿遊玩自
	備盥洗用品等。
	四、行動罩地球
	│──我的綠生活│ │ │
	宣言
	實作:請學生分
	組討論屬於自己
	的綠生活宣言,
	並寫在課本上,
	再請宣示人與見
	證人簽名。
	發表:請學生分
	組發表,教師統
	整總結。
	五、小栩的一天
	閱讀:請學生閱
	讀小栩的一天
	提問:你覺得小
	栩哪些作為,對
	我們環境是不友
	善的?小栩可以
	做哪些有益於節
	能減碳的改變?
	討論:請學生分
	組討論,並將小
	栩對環境不友善
	的作為一一列
	出。
	分享:各組分享
	討論結果
	說明:生活中的
	MO 74 - I AV

第十九週	第三篇永	Ab ab I CO	4a-IV-1	Ca-IV-1 健	1. 從社區經	任能擔利跡自跡低六一覺上議到改沒進成出善分分法統學容一何帶,用計己,碳、天察的,幾善做而的可。享享。整生。、小來我網算一盡的檢生:低檢項:到設目行 :自 :的 蘭動環們站器天可目視活根碳視。分的定標的 學已 教分 懊作境也上來的能標自 據生自 析原可,辦 生的 師享 十都的可碳計碳達。己 課活己 自因以並法 自做 統內 二可負以足算足到 的 本建做 己,達找改 由 整 籃	1. 觀察:	【家庭教	
オール型	第二編 續愛地球 第3章健	健體-J-C2 具備利他及	運用適切的健康資	康社區的相關問題改善	1.從私 營實例,了解 永續經營策	手工皂 閱讀:請學生先	能認真聽 課。	育】 家 J10 參	
	東社區	合群的知能	副 、產品	· 爾问題以音 · 策略與資	略。	閲韻・明字生儿	3. 分享:	與家庭與	
	• • -	與態度,並	與服務,	源。	2. 利用問題	嶼十二籃手工	能主動分	社區的相	

在體育活動和促使療物。						
中培育相互合作及與人	在體育活動					
中培育相互合作及與人和語互動的 大學 ()	和健康生活				想法。	
合作及與人 計畫 公開表 明個		_				
日	中培育相互		題。			
和諧互動的素養。 居住的社歷史據 (保更健康, 你有	合作及與人					
素養。 (健康的觀 點與立 場內之下 場內之下 場內之下 場內之下 場內之下 場內之下 場內之下 場內之下 場內之下 場內之下 場內之下 場內之下 場內之下 場內之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之下 場合之 場合之 場合之 場合之 場合之 場合之 場合之 場合之						
點與立場。 4b-IV-3 公開進行 (健康) 中上 面的 的 放 中 直 由 的 放 中 直 由 的 似 在						區資源。
場。 4b-IV-3 公開進行 健康倡 導外展現 對他人促 進健康的 信念念影響 力。 「一環中 (1		
4b-IV-3 公開進行 健康保 專用 對他使康展現 對他使康人促 進健康的 信念或行 為的影響 力。 4b-IV-3 公開進行 健康保 與現 對他使康 的的結構 一 在 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表						
公開進行 健康倡 導,但是現 對他使康 的力結之來的問 達成 一居及 一居及 一居 為的影響 力。						
健康倡 導,展現 對他人促 進健康的 信念或行 為的。 信念或影響 力。 是居民動變 一之 一之 一之 一之 一之 一之 一之 一之 一之 一之 一之 一之 一之				· - · · · · · ·		
導,展現 對他人促 進健康的 信念或行 為的影響 力。						
對他人促 進健康的 信念或行 為的影響 力。						
進健康的信念或行為的影響力。 量居民的問題, 才容易達成營造社區環保健康的 目標。 二、某動發現社區環保與健康問題 閱讀:請學生閱讀「南機場幸福 食物銀行」的故事。 提問:方荷生里 長如何發現他們		導,展現		的力量有限,若		
信念或行為的影響力。 區居民的問題,才容易達成營造社區環保健康的目標。 二、主動發現社區環保與健康問題 閱讀:請學生閱讀「南機場幸福食物銀行」的故事。 提問:方荷生里長如何發現他們						
為的影響 力。 才容易達成營造 社區環保健康的 目標。 二、環保與健康問 題 閱讀:請學生閱 讀「南機場幸福 食物銀行」的故 事。 提問:方荷生里 長如何發現他們						
力。 社區環保健康的 目標。 二、主動發現社 區環保健康問題 閱讀:請學生閱讀「南機場幸福 食物銀行」的故 事。 提問:方荷生里 長如何發現他們		信念或行		區居民的問題,		
目標。 二、主動發現社 區環保與健康問題 閱讀:請學生閱 讀「南機場幸福 食物銀行」的故 事。 提問:方荷生里 長如何發現他們						
二、主動發現社 區環保與健康問題 閱讀:請學生閱讀「南機場幸福 食物銀行」的故事。 提問:方荷生里 長如何發現他們		カ。				
區環保與健康問題 閱讀:請學生閱讀「南機場幸福 食物銀行」的故事。 提問:方荷生里 長如何發現他們				目標。		
題讀:請學生閱讀「南機場幸福食物銀行」的故事。 提問:方荷生里長如何發現他們				二、主動發現社		
閱讀:請學生閱 讀「南機場幸福 食物銀行」的故 事。 提問:方荷生里 長如何發現他們				區環保與健康問		
讀「南機場幸福 食物銀行」的故 事。 提問:方荷生里 長如何發現他們				題		
食物銀行」的故事。 提問:方荷生里 長如何發現他們				閱讀:請學生閱		
食物銀行」的故事。 提問:方荷生里 長如何發現他們				讀「南機場幸福		
事。				食物銀行」的故		
長如何發現他們						
				提問:方荷生里		
				社區的需求與問		
題?						

	分享:學生踴躍
	發表意見。
	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。
	三、結合社區資
	源與人力
	閱讀:請學生先
	閱讀 南機場食物
	銀行的案例。
	提問:方荷生里
	長結合那些社區
	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
	健康分享:學生
	選躍發表意見。
	説明:社區改善
	不是一件單純的
	事情,需要結合
	大家的力量,分
	一大家的万里,为 一工合作去完成,
	一口下乙几成 /

除了讓社區越來
越好外,更可以
讓大家更有團結
的力量。
四、激發社區民
双共同參與
閱讀:請學生先
閱讀南機場食物
銀行的案例。
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?
發表:學生踴躍
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
法。
说明: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,
社區問題的改善社區問題的改善
不能只靠社區志
工的幫忙,社區
掘社區問題,共
同參與合作,才
能打造一個環保

					健康的社區。			
第續第康三愛3社	健具合與在和中合和素一C2及能遊動活互人的	4a運的訊與擬行略4b主開人健點場4b公健導對進信為力IH健、服定動。I動表對康與。I開康,他健念的。V-適康產務健策 V-並明促的立 V-進倡展人康或影1切資品,康 1公個進觀 3行 現促的行響	Ca-IV-1 的改資健相善	1.營永略2.解技社題從實續。利決巧區。從實續。利決巧區。區,營 問倡解境區介簽 問倡解境解 無議決問	健一實自環步它分並討發發說和每人份然保二動閱讀的提住似你心志康、作己境想!組在論表表明能個人心就。、力讀「故問的的願力同社 我試住題法 分本容學 環節的社,愈 區 請墟。如區境投結合區 試著社,改 組上。生 境約努區社來 關 學變 果也問入合的。 試找區進變 討寫 分 保得力盡區愈 鍵 生樹 你有題你一夥看出的一 論下 組 護靠,一自環 行 閱屋 居類,的群伴	1.能課2.能享想觀認。分主自法察真 享動己。	【育家與社關家析活的並區【育環解展(社經衡與家】J家區活J家與關善資環】J永的環會濟發原庭 0庭的動2庭社係用源境 續意境、的展則教 參與相。分生區,社。教 了發義、與均)。	

會如何做 呢?
分享:學生踴躍
説明:現今科技
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
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
少受騙上當的機
會。
三、環保偵探我
閲讀:請學生閱
讀「苗栗賞花秘
境遭人隨意丟棄
垃圾」的新聞報
導。
思考:想想看你
居住的社區是否
也有類似問題?
試想如果你是當
地居民,你會怎
麼做?
統整:讓學生自
由分享,教師統

						整社不題偵區境四實組環計分主倡法法在發組果總續必動家人都的說區不,探找問、作討保畫組張議並和課表發。結下須,的小能環明都同人,出題倡:論,。:後的執倡本:表 :去確更力小讓境其可的人來並。議讓為提 列,對行議上請討 讓不實需量的我產實能環都幫改 計學了出 出再象,計。學論 環容化要,改們生每遇保能助善 畫生宣倡 倡討、將畫 生結 保易為靠每變生大個到問當社環 分導議 議論方方寫 分 永,行大個,活大個到問當社環			
第二十一	第三篇永	健體-J-C2	4a-IV-1	Ca-IV-1 健	1. 從社區經		1. 觀察:	【家庭教	

週	續第康(段徵3社第考也章區三)	具合與在和中合和素備群態體健培作諧養利的度育康育及互。他知,活生相與動	運的訊與擬行略4b主開人健點場4b公健導對進信為力用健、服定動。 動表對康與。 開康,他健念的。適康產務健策 V-並明促的立 V-進倡展人康或影切資品,康 1公個進觀 3行 現促的行響	康關策源。祖問略。	營永略2.解技社題實續。利決巧區。例經 用及來環內經 門倡解境 問個解境	實自環步它分並討發發說和每人份然保二動閱讀的提住似你心志共會分作己境想!組在論表表明能個人心就。、力讀「故問的的願力同同如享:居問辦 :課內:。:源人為力會 社 :廢事:社環意,道努何:試住題法 分本容學 環節的社,愈 區 請墟。如區境投結合力做學著社,改 組上。生 境約努區社來 關 學變 果也問入合的嗎 生找區進變 討寫 分 保得力盡區愈 鍵 生樹 你有題你一夥?呢踴出的一 論下 組 護靠,一自環 行 閱屋 居類,的群伴你?躍出的一	能課2.能享想認。分主自法真 享動已。	育 家與社關家析活的並區 【育 環解展(社經衡與】J家區活J家與關善資環】J永的環會濟發原0庭的動2庭社係用源境 續意境、的展則參與相。分生區,社。教 了發義、與均)。	
---	-----------------	-------------------------------------	--	-----------	--------------------------------------	---	---------------------	--	--

發表的明之的時報。 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种,	 		
發達取可正確解得不分重要不能的多。 原本性 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			
訊取得容易,有分 有有分 重要、循理得干,取 專家、師少也當 完全。 、 電子、 電子、 電子、 電子、 電子、 電子、 電子、 電子			
如何選要。 如何選要。、師少 專家。 一學 是是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			
地選擇顧得時的意見, 地選學。不能的意見, 完全 完全 完全 完全 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是			
重要家。 一种原则的意见。 一种原则的意见。 一种原则的意见。 一种原则,是一种原则,是一种原则,是一种原则,是一种原则,是一种原则。 一种原则,是一种,是一种原则,是一种原则,是一种原则,是一种,是一种			
專見很多 與走能的 與走能的機 是不當 實際,在 實際, 實際, 實際, 實際, 實際, 實際, 實際, 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			
見,在寒。之間。 是,在寒。上當的機 會。、環保債撰我 來當。請學學常之 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個			
冤枉路,也能減少受。、環保偵探我 來當 關讀 講學生問 讀賣 選問			
少會。		見,能少走很多	
會。 三、環保偵探我 東灣 講話 計算學生閱 讀賣 意子 報題 看你 是 我 我 看 你 是 我 的 社區 是 否 也 有 類 似 果 你 會 怎 麼 做 ? 統整:讓學生自 由分享,教師統			
三環保偵探我 來當:請學生閱 讀: 請學生閱 讀: 古人随 意 一			
來當 閱讀:請學生閱 讀可可 這一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一		曾。——四件四小	
閱讀:請學生閱讀「苗栗賞花秘境遭人」的所謂			
讀「苗栗賞花秘境遭天棄 垃圾」的新聞報 導。 思考:想想看你 居住的社區是否 也有類似問題? 試想如果你是當 地居民,你會怎 麼做? 統整:讓學生自 由分享,教師統			
境遭人隨意丟棄 垃圾」的新聞報 導。 思考:想想看你 居住的社區是否 也有類似問題? 試想如果你是當 地居民,你會怎 麼做? 統整:讓學生自 由分享,教師統			
垃圾」的新聞報 導。 思考:想想看你 居住的社區是否 也有類似問題? 試想如果你是當 地居民,你會怎 麼做? 統整:讓學生自 由分享,教師統			
導。 思考:想想看你 居住的社區是否 也有類似問題? 試想如果你是當 地居民,你會怎 麼做? 統整:讓學生自 由分享,教師統			
思考: 想想看你居住的社區是否也有類似問題? 試想如果你是當 地居民,你會怎 麼做? 統整:讓學生自 由分享,教師統			
居住的社區是否也有類似問題? 試想如果你是當 地居民,你會怎 麼做?		-	
也有類似問題? 試想如果你是當 地居民,你會怎 麼做? 統整:讓學生自 由分享,教師統			
試想如果你是當 地居民,你會怎 麼做? 統整:讓學生自 由分享,教師統		居住的社區是否	
地居民,你會怎 麼做? 統整:讓學生自 由分享,教師統		也有類似問題?	
麼做? 統整:讓學生自 由分享,教師統		試想如果你是當	
統整:讓學生自 由分享,教師統		地居民,你會怎	
由分享,教師統		麼做?	
由分享,教師統		統整:讓學生自	
		整說明其實每個	
		社區都可能遇到	

不用人,果就的最高。 一個人,不可以 一個人,不可以 一個人, 一個一一, 一個一一, 一個一一, 一個一一, 一個一一, 一個一一, 一個一一, 一個一一, 一個一一, 一個一一, 一個一一, 一個一一, 一個一一, 一個一一, 一個一一, 一個一一, 一個一一, 一個一一, 一個一一一, 一個一一一, 一個一一一一一一一一一一	
題作	│
值探外 計量	
區找問題 當	
境、 四	
四、倡議計畫 實作語為是生等導環所書。:後國語學宣倡語議論,是明祖司,因為與一個語話。 如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如	
實作:論為理學生分組試講為理學生分組試講為理學生分別,與一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	
組討論為了出 語	
環計畫	
計畫。	組討論為了宣導
計畫。	│ │ │
分組:列:列出倡議 主張後的對方 法並和得款。 者在發表,對畫 在發表表表 一種之子 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種	
主張後,再討論方法執為,將書倡議執執行,方方法和倡議並執為,將書在發發,其一十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十	
倡議的對象、方 法並執行計畫 名在課本上。 發表主請學生分 組發養表討論結 果。 總結:讓環保永 續下不確, 必類, 必動有更重, 人小小的改變, 都能讓我們生活 的環境產生大大	
法並執行,將方 法和倡議計畫 在課本上。 發表:請學生分 組發表 課職 課職 完 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	
法和倡議計畫寫 在課本上。 發表書詩論結 果。 總結:讓環保永 續下去不容易, 必須確實不為行 動,更需要靠大 家的力量量人 小小的改變, 都能讓我們生活 的環境產生大大	
在課本上。 發表:請學生分 組發表 記讓環保永 續下去子 總結:讓環保永 續下去子 實際 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	
發表語學生分 組果結 課課保承 總結:讓環保承 續所 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	
組發表討論結果。 總結:讓環保永續下去不實際不 續下去不實不為行動,更重大 動的力量, 分小的改變, 都能讓我們生活 的環境產生大大	
果。 總結:讓環保永 續下去不容易, 必須確實化為行 動,更需要靠大 家的力量,每個 人小小的改變, 都能讓我們生活 的環境產生大大	
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	組發表討論結
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	果。
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	
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	
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	
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	
都能讓我們生活 的環境產生大大	
的環境產生大大	

第二學期:

			學習重點						跨領域統
教學進度	進度	元名稱 學習領域 核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	整規劃 (無則免 填)
第一週	第無第「實一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	健體-J-B2 具體	2b-IV-1 的、值 3b-IV-1的、值 3 份與能 堅生態 熟的批。	Db-IV-7 康的情媒的是的體的。 健觀色與訊能	1.的2.辨加誤念辨體判探性有識以的。識資能完涵效技澄性3.色訊力健義應巧清觀具情的。	一麼 1. 上認之 3. 表 4. 面社行 二 1. 的 2. 3. 表 4. 面社 所 基	1.否聽 2.認論 3.說青響察參踴觀認。發真。問出少。:與躍察真 表參 答色年 4.能討發宗真、表學 :情的觀熱論言能 能討 能對影 觀烈並。	【教 性 各 傳 迷 與 性 各 傳 迷 與 好 性 各 傳 迷 與 好 解 體 性 偏。	

的抉擇,從而維繫更美好的	
情愛、家庭和社會關係。	
四、心動不衝動	
1. 閱讀:請同學根據課本上	
的情境回答問題。	
2. 提問:	
(1) 對於小杰的性衝動,你	
的想法是?	
(2) 如果小杰想要管理自	
己的性衝動,他可以怎麼	
做?	
3. 分享:學生自由分享。	
4. 發表:鼓勵學生踴躍發	
表。	
五、避免性衝動的策略	
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。	
2. 實作:請同學運用健康自	
主管理方法,來化解性衝	
動。	
3. 發表: 鼓勵同學踴躍發	
表。	
六、認清色情	
1. 提問:你們覺得色情是什	
麼?什麼狀況下算是色	
情?	
2. 分享: 學生自由分享。	
<u> </u>	

	無礙	善用體育與健康	守健康的生	康性價值觀	的性涵義。	1. 說明:目前市面上充斥著	能說出面對	教育】	
第二週	第一篇有愛	健體-J-B2 具備	2b-IV-1 堅	Db-IV-7 健	1. 探究健康	一、辨識色情媒體的真相	1. 問答」:	【性別平等	
						康態度。			
						是面對色情媒體應有的健			
						色情媒體的特質與真相,才			
						冷静思考分析的能力,認清			
						6. 統整:提醒學生必須培養			
						書籍等。			
						父母師長、醫師、翻閱醫學			
						確的諮詢管道,例如:詢問			
						一5. 就奶·放长题程中,有任 一何關於性的疑問,需尋求正			
						物品的采源。 5. 說明:成長過程中,有任			
						管道時,應該避免接觸色情 物品的來源。			
						明在面對琳瑯滿目的資訊			
						4. 歸納:學生的想法,並說			
						言。			
						3. 發表:鼓勵學生踴躍發			
						的健康態度?			
						2. 提問:如何建立面對色情			
						上的色情 Q&A。			
						1. 閱讀:請學生先閱讀課本			
						七、色情 Q&A			
						都應該給予尊重。			
						不同時代所反應的性觀念			
						性觀念也有所差異,但對於			
						學生由於時代的差異,導致			
						角色關係的資訊」, 並提醒			
						要目的,呈現非健康人際			
						性有關,但以刺激性慾為主			
						3. 說明:色情的定義是「與性有關,但以刺激性慾為主			

第1章揭開 「性」的真 實面紗	相關的科技、資 訊及媒體,以增	活規範、態 度與價值 觀。	的建立,色 情的辨識與 媒體色情訊	2. 有效應用 辨識技巧, 加以澄清錯	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	色情的正確 方法。 2. 觀察:能	性 J4 認識 身體自主權 相關議題,
貝 叫 心	進學習的素養,		殊服已預訊 息的批判能 力。	加い位 / 誤的性觀 念。 3. 具備	念,對於青少年的影響非常大。	A. 觀察與討 熱烈參與討 論並踴躍發	維護自己與 尊重他人的
	並察覺、思辨人 與科技、資訊、	「決策與批判」技能。	,	辨識色情媒體資訊的批	2. 提問:詢問學生是否看過 色情媒體?	吉。	身體自主權。
	媒體的互動關係。			判能力。	3. 發表:學生踴躍發表意 見。		
	ीक्र प				4. 歸納:面對琳瑯滿目的色 情媒體,我們應該認清其特		
					質與真相,才是面對色情媒 體應有的健康態度。		
					二、踢爆色情絕招——1 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。		
					2. 提問:詢問學生是否對色 情媒體有所疑問? 3. 發表:學生自由發表意		
					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。		
					三、踢爆色情絕招——2 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。 2.實作:請同學參考活動可 助批判性思考技巧以及說 明,提出屬於自己的想法 四、專求正確資訊管道 1.提問:當你有性相關的真 問,或懷疑資訊內容的 提問 問,或懷疑資何解決或找 性時,你會如何解決或找			
						幫忙? 2. 發表:請學生發表自己的 想法。			
						找信任的師長詢問,也可利			
						用課本上的政府網站尋找			
						正確的資訊。			
第三週	第一篇有愛	健體-J-A1 具備	1a-IV-4 理	Db-IV-5 身	1. 維護身體	一、身體自主權	1. 觀察: 是	【性別平等	
	無礙 第2章我的	體育與健康的知	解促進健康 生活的策略	體自主權維護的立場表	自主權的立 場表達與行	1. 閱讀:請學生先閱讀小花的故事。	否能認真聽 課。 2. 問	教育】 性 J4 認識	
	身體我做主	能與態度,展現	與資源規	達與行動,	動。	2. 提問: Q1 在跟班上同學	答:是否能	身體自主權	
		 自我運動與保健	範。	以及交友約	2. 熟悉交友	相處的時候,你是否遇過小	主動分享自	相關議題,	
			1b-IV-3 因	會安全策	約會的安全	花的經歷?Q2 你會向對方	己的想法。	維護自己與	
		潛能,探索人性、	應生活情境	略。	策略。	抗議嗎?為什麼?		尊重他人的	
		自我價值與生命	的健康需			3. 分享:學生自由分享。		身體自主	
		意義,並積極實	求,尋求解			4. 說明:「身體的界線」會		權。	
		 踐,不輕言放棄。	決的健康技			因對象、時間、年齢、性別		性 J5 辨識	
		一	能和生活技 能。			的不同而有所改變,但都由個體自己決定,每個人的身		性騷擾、性 侵害與性霸	
			2a-IV-2 自			體界限是不相同的,每個人		夜舌無性朝 凌的樣態,	
		<u> </u>				地介10人个有内的一英四人			

主思考健康	都應該尊重別人身體界線。	運用資源解
問題所造成	二、維護身體自主權	決問題。
的威脅感與	1. 提問:說說看你認為身體	
嚴重性。	自主權是什麼?	
4b-IV-1 主	2. 分享:學生自由分享。	
動並公開表	3. 說明:教師歸納學生的發	
明個人對促	表,並說明身體自主權的定	
進健康的觀	義。	
點與立場。	三、自我肯定拒絕技巧	
	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	
	「自我肯定拒絕技巧」練	
	習。	
	4. 歸納:學生的發表,並強	
	調身體自主權的重要。	
	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。	
	四、性騷擾知多少	
	1. 搜尋:請學生事先搜尋與	
	1. 级寸 '明于工事/0级寸祭	

性騷擾相關的新聞案例,並	
與同學分享。	
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?	
3. 分享:學生自由分享。	
4. 說明:學生的發表,並說	
明性騷擾的定義。	
五、性騷擾的迷思	
1. 閱讀:請學生閱讀課本中	
的幾個情境。	
2. 提問:如果你是情境中的	
當事人,你是否覺得受到性	
展擾呢?	
3. 分享:學生踴躍發表意	
見。	
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。	
六、捍衛身體自主權	
1. 閱讀:請學生先閱讀課本	
中小安的情境。	
2. 提問:	
Q1:如果你是小安,你有什	
麼感受?	
Q2:如果你是小安,會怎麼	
跟小勇表達你的感受?	
Q3:如果你是小勇,你會如	
何回應小安?	
3. 討論:將學生分組,針對	

第四週	第無第身體 的主	健體 -J-A1 具個體與 建東 與 大	1a解生與範1b應的求決能能2a主問的嚴4b動明進V-進的源 V-活康尋健生 V-考所脅性V-公人康母健策規 3情需求康活 2健造感。1 開對的理康略 因境 解技技 自康成與 主表促觀	Db-IV-5 權場動及安。 身維表,約	1. 自場動 2. 約策維主表。熟會略護權達悉的與交安體立行友全	案力法。 解为法。 好。 要生好。 是是, 等。 等。 等。 等。 等。 等。 等。 等。 等。 等。	1. 行具決2. 具何擾。	【品德教 育】 品合作 關係 。	

						Q2:如果你是小青,你會怎麼做? 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。 三、如何面對性侵 1. 閱讀:請學生先閱讀阿嬌			
						1. 閱讀·請字生光閱讀问嬌的故事。 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。 四、遭遇性侵害的處理 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			
第五週	第一篇有愛	 健體-J-A1 具備	2a-IV-2 自	Db-IV-8 愛	1. 探究造成	J. 講解·教師相等同字若不 性遭受性侵害時的應變與 處理。 一、認識性病	1. 觀察:能	【性別平等	
7.11-7	無礙	體育與健康的知	主思考健康	滋病及其他	性傳染病的	1.提問:請同學閱讀新聞	否認真聆	教育】	

第3章性病	1. 比 At 2	明昭化洪上	从亡从石口	危險因子及	「鬼仰后明从命内 , 注力	聽。	性 J4 認識	
第 5 单性病 知多少	能與態度,展現	問題所造成	性病的預防		「暑假瘋開性愛趴」,這名		·	
知多少	自我運動與保健	的威脅感與 嚴重性。	方法與關 懷。	對健康的影響。	男大生為何會感染性病 呢? 同學有沒有聽過「性	2. 發表: 是 否能認真參	身體自主權 相關議題,	
	 潛能,探索人性、	取里任。 4a-IV-1 運	· 农	2. 熟悉預防	作: 內字有及有點過 住 傳染病」呢?怎樣的行為有	百 肥 配 兵 多 與 討 論 。	維護自己與	
					<u> </u>	兴的神。		
	自我價值與生命	用適切的健		性傳染病的	可能會被傳染到性病?怎		尊重他人的	
	意義,並積極實	康資訊、產		有效方法。	樣的人比較容易被傳染性		身體自主	
		品與服務,		3. 願意進行	病?		權。	
	踐,不輕言放棄。	擬定健康行		愛滋關懷以	2. 回答:請幾位同學回答印			
	健體-J-C1 具備	動策略。		及倡議宣	象中的性病。			
		4b-IV-1 主		道。	3. 提問:請問同學如果有咳			
	生活中有關運動	動並公開表			嗽、流鼻水的症狀會去看醫			
	與健康的道德思	明個人對促			生嗎?看醫生的時候仰起			
	 辨與實踐能力及	進健康的觀			頭讓醫生檢查鼻腔或是嘴			
		點與立場。			巴張大給醫生檢查時會害			
	環境意識,並主				羞嗎?咳嗽、流鼻水會去看			
	動參與公益團體				家醫科或是耳鼻喉科,皮膚			
					長了紅疹會去看皮膚,生殖			
	活動,關懷社會。				器官生病會去看哪一科			
					呢?			
					3. 回答:請同學分享就醫經			
					驗。			
					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。	
		│ 二、性病檔案──淋病	
		1. 說明:感染淋病的症狀及	
		嚴重性。	
		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	
		类。	
		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。	
		三、性病檔案非淋菌性	
		尿道炎	
		1. 說明:感染非淋菌性尿道	
		2. 歸納:非淋菌性尿道炎的	
		傳染與預防方式。	
		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。四、性病檔案	
		——梅毒	
		1. 說明:感染梅毒的症狀及	
		嚴重性。	
	<u> </u>	以上上	

第六週	第無第29年	健體能自潛自意踐健生與辨環動活動-J-A1與態運,價,不-J中康實意與,間,不-J中康實意與,具的展保人生極放具運德力並團社與的展保人生極放具運德力並團社會,與實棄備動思及主體會	2a主問的嚴 4a 用康品擬動的動明進點V-考所脅性V-切訊服健略V-公人康立2 健造感。1的、務康。1 開對的場自康成與 運健產,行 主表促觀。	Db-IV-8 滋病病 性方懷 變他防	1.性危對響2.性有3.愛及導探傳險健。熟傳效願滋倡。究染因康 悉染方意關議。造病子的 預病法進懷宣成的及影 防的。行以	2.括(1)翰司· (2) (3) 由別 (3) 中 (4) 的的 (5) 的的 (6) 的的 (7) 的的 (8) 的的 (9) 的的 (9) 的的 (1) 的的 (2) 的, (3) 的的 (4) 的的 (5) 的的 (6) 的的 (7) 的的 (8) 的的 (9) 的的	1. 否聽 2. 否與 能 是參	【教性身相維尊身權 附】 認主題己人主 報權,與的	
-----	--------	---	---	------------------------------	--	--	------------------	---------------------------------	--

第七週	第無第3 一 礙 章 %	健體能自潛自意踐 是-J-A1 康與態運,價值 與應運,價值 其的展保人生極 與索與極質 與索與極質 養 養 養 養	2a主問的嚴4a用康品擬動-IV-考所脅性V-切訊服健略2 健造感。1的、務康。自康成與 運健產,行	Db-IV-8	1.性危對響 2.性有 3. 爱及探傳險健。熟傳效願滋倡究染因康 悉染方意關議造病子的 預病法進懷宣成的及影 防的。行以	2.傳記學 2. 上3. 嚴土方一1.為生的審2. 思3. 的檢察 1. 後,如受(2)這回問說重歸式、引對一排視說考小性檢歸來想想,等認問回以及 滋的詩。感。 2. 以表 1. 後,如受(2)這回問說重歸式、引對一排視說考外,如受(2)這回問說重歸式、對人,不 當時,如此, 不 以,如受(2)這回問說重歸式、引對一排視說考小性檢歸來,如此,如受(2)這一問說重歸式、引對一排視說考別。 2. 傳記,有 (1) 果? 愛 (2) 是 (2) 是 (3) 是 (4) 方向, 不 (4) 是 (4) 是 (5) 是 (6) 是 (6) 是 (7) 是	1. 否聽 2. 否與 說認。發能討解認。發能討 主真。	【教性身相維尊身權性性 別】 4 自議自他自 5 擾 平 認主題已人主 辨、 等 識權,與的 識性	
		踐,不輕言放棄。 健體-J-C1 具備							

生活中有關運動	動並公開表	酒療法終身服藥來控制病	凌的樣態,
	明個人對促	情,壽命與一般人無異。	運用資源解
與健康的道德思	進健康的觀	4. 閱讀:請同學一起閱讀阿	決問題。
辨與實踐能力及	點與立場。	輝的日記,並思考如果阿輝	
		是你的朋友,你會接納他	
環境意識,並主		嗎?	
動參與公益團體		總結:愛滋感染者就跟一般	
活動,關懷社會。		罹患流行性感冒患者一樣,	
12 277 1971 196 1- 1		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。	
		二、遠離性病 生活更美好	
		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?	
		2. 發表:全班同學分組,各	
		組討論後派代表上台報告。	
		3. 歸納:其實預防性病有	
		ABC 原則:	
		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	

第八週	第好第後 二縣 一年	健體能自潛自意踐健利能體 -J-A1 專態運,價,不-J-C2 群,與索與積言2 群,與索與積言2 群,和具的展保人生極放具的並健 人生極放具的並健性命實棄備知在康	2a切行利礙1b應的求決能能3b悉溝能V-3健自障 3情需求康活 2人動深康覺 因境 解技技 熟際技深康覺 因境 解技技 熟際技	Fa-IV-3 利的 有係析 與巧。	1. 有關質已現 2. 用增係 3. 反動完利係,的。熟溝進。願霸者整於的覺人 悉通人 意凌。好人特察際 並技際 成的析際 自表 運巧關 為行	生B: 会為有僥防侶三關請闖者在一1.對述2.質3.4.個際係的人二1.的。忠保斯同確的施 健進班回勝文利:強 :, ::中好引與保性確, 任可定護 動 分先的找關先、 辦此學請, ,質關提明招心, 在對急態, 在 學問為問人同小 有較生同為有學緒 所以性確, 任可定護 動 分先的找關先、 能 活 進題題可人同小 有較生同為有學緒 解什性確, 任可定護 動 分先的找關先、 些歡由想麼則思會 關係升: : 中好引與係升: : 中好引與係別以關係, 學家 哪受自學什人生都 好,與以關稅, 學家 哪受自學什人學都 關係人倫則 以關稅, 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	1. 否聽 2. 否表法 3. 否與 4. 否成勾答 5. 觀認。發能自。發能討實能課選。實察真 表踴己 表認論作確本與 作:聆 :躍的 :真。:實上填 :是 是發想 是參 是完的 是	【 高德教 育 】 【 海 首 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	
-----	--	--	--	-----------------------------	---	---	--	---	--

生活中培育相互	(1)養成良好衛生習慣 否能確實完
	(2)對人友善有禮貌 成課本上的
合作及與人和諧	(3)真誠待人、主動幫助同 衝突處理關
互動的素養。	學鍵問題。
	(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
	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
	受歡迎與不受歡迎的特質,
	若你想要改善自己的人際
	關係,可以先從去除不受歡
	迎的特質開始,人際關係的
	經營是可以學習與修正的。
	三、重新打造人際好關係
	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。
	四、看見自己
	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:透過檢視自己與調整,	
	我們可以了解自己的人際	
	關係狀況,才能進而改善,	
	讓自己更好。	
	五、人際發生衝突時	
	1. 閱讀:請同學先閱讀小	
	瑛、小強、小豪的對話。	
	2. 提問:你覺得小瑛、小強、	
	小豪他們的對話態度如	
	何?為什麼?	
	3. 分享:請學生自由分享。	
	4. 說明:沒有人喜歡被大聲	
	· 斥責或羞辱,所以說話的態	
	度往往是影響人際關係 的	
	主因,也沒有人天生就懂得	
	如何溝通,這些都是需要學	
	習的。	
	六、衝突處理關鍵時刻	
	1. 說明:介紹衝突處理的關	
	鍵。	
	2. 實作:如果我是小豪,我	
	的作法是什麼?	
	3. 分享:請學生自由分享。	
	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。			
第九週	第 第 第 第 1 年 2 年 3 年 4 年 5 年 5 年 6 年 6 年 7 年 7 年 7 年 7 年 7 年 7 年 7 年 7	健體能自潛自意踐健利能體生合互體育與我能我義,體他與育活作動和J健度動探值並輕C合度動培與素與有言2群,和育人養具的展保人生極放具的並健相和。與素與積寫2群,和育人養人生極放具的並健相和。	2a-IV-利礙1b應的求決能能3b悉溝能V-會的與 V-活康尋健生 V-種互深康覺 因境 解技技 熟際技	Fa-IV-3 有 利因 所 與 方。	1.有關質已現2.用增係3.反動完利係,的。熟溝進。願霸者整於的覺人 悉通人 意凌。好人特察際 並技際 成的	情緒人、說用實務我們所有的語言「請話話」」。 「說用實務我們的訊字的整非明用作的語?」 「說用實務我們的說字對:語言。 「說用實務我們的學。生於不 「說明,你的訊字的整理, 「說明,我們的學。生物不 生容前,自發回聽, 是一人, 一人,改一 一人,改一 一人, 一人, 一人, 一人, 一人, 一人, 一人, 一人	1. 否聽 2.實技習	【育人社種採關弱人人權自知【育安霸精人】16會歧取懷勢18身,我能安】了凌神權 中視行與。 自並保。全 7 防。我正的,動保 了由具護 教 了制。将各並來護 解 有的 解的	
						對話內容,觀察使用「同理 傾聽和回應」前後有什麼不 同? 3.分享:讓學生自由分享。 4.統整:學生的發表。 四、正向表達的技巧			

1. 說明:「正向表達的技巧」	
如何運用。	
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?	
3. 分享:讓學生自由分享。	
4. 統整: 學生的發表。	
五、具體化表達技巧	
1. 說明:「具體化表達技巧」	
如何運用。	
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?	
3. 分享: 讓學生自由分享。	
4. 統整: 學生的發表。	
六、自我肯定拒絕技巧	
1. 說明:「自我肯定拒絕技	
巧」如何運用。	
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	
日	
4. 統整:學生的發表。	
七、情境練習	
1. 閱讀:請學生先閱讀小瑛	
和小偉的對話。	
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	

第十週	第好第 後	健體能自潛自意踐健利能體生合互體育與我能我義,體他與育活作動了-Al 康,與索與積言2群,和育人養具的展保人生極放具的並健相和。與於人生極放具的並健相和。	2a切行利礙1b應的求決能能3b悉溝能V-會的與 V-活康尋健生 V-種互3 健自障 3 情需求康活 2 人動深康覺 因境 解技技 熟際技	Fa-IV-3 關外 有係所 與巧。	1. 有關質己現 2. 用增係 3. 反動完利係,的。熟溝進。願霸者整於的覺人 悉通人 意凌。析際 自表 運巧關 為行	的3. 述練4.演時抱一1. 凌思活霸肢路凌. 是似寫3. 4. 二1. 的2. 11. 的2. 11. 的2. 11. 的3. 述練4.演時抱一1. 凌思活霸肢路凌. 是整反讀境問如選如?治讓行。 等本知 11. 说的考中凌體霸。提上下分統、閱情提:會:做生分。 4. 演時抱一人,無不明新霸的的霸凌. 一点,以为此当字整反,说明,年攀进。一个是,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人。一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人。一个人,是是是一个人。一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是是一个人,是是一个人,是一个人,	1. 否聽 2.實技習	【育人社種採關弱人人權自知【育安霸精人】J會歧取懷勢」B身,我能安】J凌神枝 中視行與。 自並保。全 7 防。数 混各並來護 解 有的 解的	
-----	-------	---	---	--------------------------	---	--	-------------	--	--

						說她幾歲教做為說對論旁式害三凌, 就所以 就所以 就所 就所 就所 就所 就所 就所 就所 就所 就所 就所			
第十一週	第二篇人際 好關係 第2章和諧 的家人關係	健體-J-A2 具備 理解體育 負擔	2a-IV-3 是一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1.家原型2.效理習通法3.完人因。嘗的衝與的。熟整衝及 試方突家合 悉分突類 用法,人適 處析的 有處練溝方 理	一、家人關係 1. 閱讀:請同學先閱讀課本 1. 閱讀:請同學先閱讀課本 2. 提問:如果你同時,公人會 對事件想法不同時,滿通 嗎?為什麼? 3. 發表:對師說不會的以不一人的人。 4. 說明: 來在於學生的人間。 於人相處,不在是能透過 發生衝突,而是能透過	1. 否聽。 2. 觀觀。 3. 題記。 題已的 題記。 題記 題記 題記 題記 題記 題記 題記 題記 題記 題記 題記 題記 題記	【育品合人【育家與五支持 機構和係教 」 「有別」 「有別」 「有別」 「有別」 「有別」 「本記」 「本記」 「本記」 「本記」 「本記」 「本記」 「本記」 「本記	

			I					ı	
		題。	能。		衝突的步驟	效的溝通,來傳達彼此對事		方式。	
		 健體-J-B1 備情	3b-IV-2 熟		與原則並能	情的看法,因而達成共識。			
			悉各種人際		有效的解決	二、家人發生衝突時			
		意表達的能力,	溝通互動技		衝 突。	1. 閱讀:請學生閱讀小華與			
		能以同理心與人	能。			爸爸的衝突情境。			
						2. 提問:若你是小華,當你			
		溝通互動,並理				面臨上述情境時,你會如何			
		解體育與保健的				溝通?			
		 基本概念,應用				3. 分享:學生自由分享。			
						4. 說明:家人間難免會因為			
		於日常生活中。				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。			
						三、衝突滅火器——1			
						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。			
第十二	第二篇人際	健體-J-A2 具備	2a-IV-3 深	Fa-IV-2 家	1. 完整分析	一、衝突滅火器——2	1. 觀察: 能	【品德教	
週	好關係	理解體育與健康	切體會健康	庭衝突的協	家人衝突的	1. 提問:你是否曾有與家人	熱烈參與討	育】	
	第2章和諧		行動的自覺	與問題解決	原因及類	發生衝突以及溝通的經	論。2. 分享:	品 J1 溝通	
	的家人關係	情境的全貌,並	利益與障	技巧。	型。	驗?	踴躍發表自	合作與和諧	
		做獨立思考與分	礙。		2. 嘗試用有	2. 分享:學生試著說出該次	己的想法。	人際關係。	

析的知能,進而	1b-IV-3 因	效的方法處	發生衝突的過程與如何溝	【家庭教
運用適當的策	應生活情境	理衝突,練	通。	育】
	的健康需	習與家人溝	3. 說明: 化解衝突的招式-	家 J5 了解
略,處理與解決	求,尋求解	通的合適方	對事不對人,語氣要溫和、	與家人溝通
體育與健康的問	決的健康技	法。	澄清誤會,給彼此解釋的機	互動及相互
題。	能和生活技	3. 熟悉處理	會、達成雙方的共識。	支持的適切
題。	能。	衝突的步驟	二、換我試試看	方式。
健體-J-B1 備情	3b-IV-2 熟	與原則並能	1. 實作:請學生藉由課本情	
意表達的能力,	悉各種人際	有效的解決	境,練習上述所教的溝通技	
	溝通互動技	衝 突。	巧。 2. 發表:鼓勵學生說	
能以同理心與人	能。		出自己的想法。	
溝通互動,並理			3. 統整:針對學生各自發表	
			的意見,適時的給予鼓勵,	
解體育與保健的			並針對不足之處給予適當	
基本概念,應用			的補充與建議。	
於日常生活中。			三、促進家人關係和諧方法	
			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?	
			2. 討論: 以四至五人一組,	
			分組討論。	
			3. 發表:學生分組發表。	
			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	
			点、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。	

第 週	第好第的	健理情做析運略體題健意能溝解基於體解境獨的用,育。體表以通體本日一體的立知適處與 一達同互育概常見。如此當理健 B1能心,保,活具健,與進策解的 備力與並健應中與強制,與進策解的 情,人理的用。	2a切行利礙1b應的求決能能3b悉溝能V-3健自障 3情需求康活 2人動深康覺 因境 解技技 熟際技	Fa-IV-2 家庭與問題。	1.家原型2.效理習通法3.衝與有衝完人因。嘗的衝與的。熟突原效窒整衝及 試方突家合 悉的則的突勢 用法,人適 處步並解。析的 有處練溝方 理縣能決	會心後生遵的情一1.案2.較們分4.害導與受二1.免發力採全大協2.清的情,活守衝感、閱例提正呢享說者學旁害、說,生,取:2.擊門方,共範一,與一人,與一人,與一人,與一人,與一人,與一人,與一人,與一人,與一人,與一	論。2. 分享: 踴躍發表自 己的想法。	【育品合人【育家與互支方 為	
-----	------	---	--	----------------	--	---	----------------------------	-------------------	--

						的3. 受變,你 自該 一字,你 自該 一字,你 自該 一子,你 自該 一子,你 自該 一子,你 自身 一子,你 自身 一子,你 自身 一子,你 自身 一子,你 自身 一子,你 自身 一子,你 自身 一子,你 自身 一子,你 自身 一子,你 自身 一子,你 自身 一子,你 自身 一子,你 自身 一子,你 自身 一子,你 自身 一子,你 自身 一子,他 一子,是 一,是 一,是 一,是 一,是 一,是 一,是 一,是 一			
第十四週	第三篇環境 安全總 第1章 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與對健康造成的實際與國險。 3a-IV-1 精熟地操作健	Bb-IV-1 居 家、學境境 在危機。 在方法。 Bb-IV-2 居 家社區安全的	1. 估藏子 2. 居家的。探家大师险。 影全有家的。 影全有家部,居	一、家庭安全不可輕忽 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?	1. 觀認。實出安 察真作影子 第二章。 第二章。 第二章。 第二章。 第二章。 第二章。 第二章。 第二章。	【安全教 育】 安 J1 理解 安全義。 安 J2 判事 常見的。	

		由 4 4 -	叶雄草则岛	入明昉 -	9	か 19 マ 級
略	\$,處理與解決	康技能。	防護守則與	全問題。	3. 發表:請幾位同學發表經	安J3 了解
月五	曹與健康的問	3b-IV-4 因	相關法令。	3. 掌握火場	驗。	日常生活容
		應不同的生		逃生的基本	4. 總結:家是我們最常活動	易發生事故
		活情境,善		要領,與家	的場所,稍有不慎,就容易	的原因。
		用各種生活		人演練逃生	發生不可挽回的傷害, 讓	安 J4 探討
		技能,解決		路線。	我們一起來了解居家安全。	日常生活發
		健康問題。			二、居家環境安全評估	生事故的影
					 1	響因素。
					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	
					內物品→室內燈光要明亮,	
					才不會撞傷、跌倒。	
					(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。	
					(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。	
					三、居家環境安全評估	
					——2	
					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。 2.發表:請各組討論過後派同學上台發表。 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。			
第十五 第三年總 第三年總 第三年總 第一 第三年總 第一	健體-J-A2 具備理解體育分析與 人名 與 建 人	1a-I 估在健衝險 3 熟康 3 應活用技健V-在行造與 V-操能V-同境種,問評外對的 精健 因生善活决。	Bb-IV-1 交通的。 以后为 IV-2 实现, 是是一个是一个,是一个是一个,是是一个是一个是一个的。 是一个是一个是一个,是一个是一个的。 是一个是一个是一个,是一个是一个是一个的。 是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是	1.估藏子2.居因解全3.逃要人路能家的。探家素決問掌生領演線有中危 討安,居題握的,練線效所險 影全有家。火基與逃。評潛因 響的效安 場本家生	一、家庭等數 一、家庭 等題 一、表面 一、表面 一、表面 一、表面 一、表面 一、表面 一、表面 一、表面 一、表面 一、表面 一、表面 一、是一、是一、是一、是一、是一、是一、是一、是一、是一、是一、是一、是一、是一	1. 否聽 2. 說家素道觀認。實出安及。觀認。實出安及。非然全解:將 :響的決能	【 育 安安意安常傷安日易的安日生響 全 到J1全義 J2 見害 J3 常發原 J4 常事因野的。 了活事。探活的。 解的 斷故 解容故 計發影	

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	
雨方面可著手的地方。並介	
紹滅火器的使用。	
三、火場求生計	
1. 提問:請同學閱讀新聞事	
件, 思考以下問題:	
(1) 你覺得什麼原因造成	
住戶逃生困難?	
(2)逃生時應留意那些問	
題?	
2. 發表:請一到兩位同學發	
表看法。	
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	
一	
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	
東環、推牆壁下降。	

四、火災逃生注意事項	
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。	
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	
出去怎麼半?	
3. 總結:其實火災發生都是	
火,我們要熟記火災逃生的	
注意事項,增加生命存活的	
注思事項,增加生即行冶的	
(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。	
(2)絕不可以跳樓:除非有	
消防員的救生氣墊。	
(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。	
(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	
争取一些時機。	
(5)設法告知外面的人,用	
明顯的燈光或是揮舞毛巾	

						讓並如天(7繩須意五說居非學檢底善中生行為且:雲等床屋層是不可。員別獲到實際,或是屬大明家等的後,所式經歷歷人,與大學有與大學不否在了,安利與政治權管地。 個巴,的對於大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學			
第十六	第三篇環境	健體-J-A3 具備	1a-IV-3 評	Bb-IV-1 居	1. 體認地震	一、引起動機	1. 觀察: 能	【安全教	
週	安全總動員	 善用體育與健康	估內在與外	家、學校、	對人類帶來	1. 閱讀:請一位同學帶領大	否認真聆	育】	
	第2章防震		在的行為對	社區環境潛	的災害。	家看過「走出 921 傷痛」這	聴。	安JI理解	
	安全準備好	的資源,以擬定	健康造成的	在危機的評	2. 熟悉地震	篇文章。	2. 發表:是	安全教育的	
		運動與保健計	衝擊與風	估方法。 Ba-IV-2 居	逃生技巧並	2. 提問: (1)小婷經過 921 大地震的	否能說出地 雪點 4 会 5 5	意義。	
		畫,有效執行並	險。 3b-IV-4 因	ba-1v-2 店 家、學校及	加以演練。	(1)小婷經過 921 天地晨的 新聞,帶給你什麼感受?	震對生命財 產的影響。	安 J2 判斷 常見的事故	
		 發揮主動學習與	應不同的生	社區安全的		(2)從上述事件中你是否感	3. 發表: 是	傷害。	
			活情境,善	防護守則與		受到地震帶給人們的影	否能說出逃	安 J3 了解	
		創新求變的能	用各種生活	相關法令。		響?	生技巧。	日常生活容	
		カ。	技能,解決			(3)為了減少地震帶來的傷		易發生事故	
			健康問題。			害,你覺得平時需要地震演		的原因。	

練嗎?為什麼?	安 J4 探討
3. 回答:請一到兩位同學回	日常生活發
答。	生事故的影
4. 總結:地震無法預期,每	響因素。
次的大地震帶來的傷亡傷	安 J8 演練
害傷心都是持續一輩子的,	校園災害預
我們應該要落實防災演練,	防的課題。
才能降低傷害。	
二、地震之可怕	
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。	
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。	
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。	
三、地震逃生演練	
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?	
2. 發表:請同學上臺發表。	
3. 總結:地震發生時,應該	
0. %% 70 及 及 工 "1 //6 数	

第十七	第字三篇编環動	健體−J−A2 具備	1a-IV-3 評 估內在與外	Ba-IV-1 居 家、學校、	1. 能	要地地地所時好到五1.活命線課2.活搜請同場請一上条發發緩個將震 康逃地定同的逃絕家同家且簽務生生和原緊時 生生震失为題演示學人類時時則急隨 活演時清組。練範難操約這全下依避確往並準以 動 要 是 要 學問生 所 內 與 內 過 與 一 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	1. 觀察: 能 : 認 : 認 : 2 : 2 : 2 : 2 : 2 : 2 : 2 : 2	【安全教育】	
週	安全總動員	理解體育與健康	估內在與外	家、學校、	道路交通環	1. 提問:請問班上有多少走	認真聆聽。	育】	
	第3章交通		在的行為對	社區環境潛	境的潛藏危	路上學的同學呢?你走路	2. 發表: 能	安 J1 理解	
	安全知與行	情境的全貌,並	健康造成	在危機的評	機。	上學的時間大約多久呢?	說出影響交	安全教育的	
		做獨立思考與分	的衝擊與風	估方法 ∘Ba -	2. 願意遵守	有沒有遇到像阿翰的狀況	通安全的因	意義。	
		 析的知能,進而	險。	IV-2 居家、	行人、騎、	呢?	素及解決之	安 J2 判斷	
			3a-IV-1 精	學校及社區	乘車的交通	2. 討論:請同學討論阿翰發	道。	常見的事故	
		運用適當的策	熟地操作健	安全的防護	安全。	生的這些狀況會發生什麼		傷害。	
		略,處理與解決	康技能。	守則與相關	3. 提升自	危險。3. 發表:請一到兩位		安 J3 了解	
			3b-IV-4 因	法令。	我交通安全	同學上台發表。		日常生活容	

		體育與健康的問題。	應活用活決題不情各技健。的,生,問生,問		素養。	4.行保二1.明會改之答3.間生置不馬的三1.上問事自2.有如3.4.表總人護、提的遇善發。總重命疑要路錯、提放同故行請什何討發為要也學請並危請,是還障安省出定車請同沒同驗討安。請と生交別通看阿後 兩 過走呢是力已 上數生享 本的 分表生变别,有所後 兩 過走呢是力已 上數生享 本的 分表安規。全本可及 同 路段毋要横照 自並意已 騎題 討上安規。 中能如 學 的路庸,越不 行詢外的 士, 論發 中能如 學 的路庸,越不 一种詢外的 士, 論發, , , 阿 阿 回 時讓 請 已 車		易的安日生響 發原 J 4 生故素 。計發影	
第十八週	第三篇環境 安全總動員	健體-J-A2 具備 理解體育與健康	1a-IV-3 評 估內在與外	Ba-IV-1 居 家、學校、	1. 能夠察覺 道路交通環	一、乘車安全 1.提問:請同學閱讀遊覽車	1. 觀察:能認真聆聽。	【安全教育】	

	第3章安全知與行	情境獨加,與進策的與此類,與與此類,與與健康的與關門,與與健康的與關門,與自己的與自己的,與自己的,與自己的,與自己的,與自己的,與自己的,與自己的,	在健的險 3a 熟康 3b 應活用活決題的康衝。 IV 操能 V 同境種能康為成與 1 作。 4 的,生,問對 風 精健 因生善 解	社在估Ba-IV-2 概義法是 一个 是一个 是一个 是一个 是一个 是一个 是一个 是一个 是一个 是一个	境機2.行乘安3.我素的。願人車全提通。 意畅交 升安	重討2.看為隨低下大的二1.責也事生2.分3.要相才的與一大,乘意等。結於專我輸。通:於一次,通答。結於專我輸。與一次,時一一為一次,與一次,與一次,與一次,與一次,與一次,與一次,與一次,與一次,與一次,與	2. 說通素道發出安及。	安安意安常傷安日易的安日生響J1全義J2見害J3常發原J4常事因理育 判事 了活事。探活的。解的断故 解容故 討發影	
第十九週	第三篇總 安全總 第4章 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	1a-IV-4 理解生與範別-IV-4 健策規 生與範別-IV-4 的,生 可以上, 一個,生 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本	Ba-IV-4 社 區環境安全 行動計畫的 擬 定。	1.關全 2.社潛有項略意社 夠環危效資化 類環危效資化 3.各項解 6. 用或社	一、社區安全我關心(一) 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?	1.認2.說區素道3.否觀與發出安及。實能察聽主響的決 :成實能完成。實能完成。能是與一個人一人,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	【安全教育】 安全教育 J1 理育 安全義 S J2 的 常傷 安 J3 所 数 。	

力。	活技能,解	區危機。	2. 發表:請幾位同學回答。	答。	日常生活容	
	決健康問	4. 能夠擬定	3. 歸納:每位居民都是社區		易發生事故	
	題。	環境安全行	的一分子,都應該為社區盡		的原因。	
		動計畫並加	一份力,守護社區中的每一		安 J4 探討	
		以執行。	個人。		日常生活發	
			二、社區安全我關心 (二)		生事故的影	
			1. 提問:社區安全需要大家		響因素。	
			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			
			第 ?			
			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。			
			三、社區安全動起來			
			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?			
			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,			

第 週	第安第安第安全 4 全行	健體-J-A3 與供 開體 動, 其實, 與與與 與與 與 , 保 數 與 有 主 主 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1a解生與範 3b應活用活決題 -I促活資。IV-有情各技健。 -4健策規 4的,生,問理康略 因生善 解	Ba-IV-4 社 程 受 畫 的	1.關全2.社潛3.各策區4.環動以願心。能區藏有項略危能境計執意社 夠環危效資化機夠安畫行主區 辨境機運源解。擬全並。動安 識的。用或社 定行加	居區 4. 依(1)。 主。 與會 大門 安 上 是 是 社 以來面 社 環 會 。 主 三 象 全 社 問 安 區	1. 認 2. 說區素道觀真發出安及。察聽表數全解於,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	【育安安意安常傷安日易的安日生響安】J全義J見害J常發原J常事因女 到事 了活事。探活的。解的 斷故 解容故 討發影	
-----	--------------	--	---	-------------------------------	---	--	---	--	--

4. 總結:為社區盡一份心	
力,現在就可以開始囉!	
二、健康生活行動家	
1. 分組:請全班同學以住家	
區域分組,也可以自己一人	
一组。	
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。