

## 各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣民和國民中學八年級第一、二學期健康與體育領域 健康教育科 教學計畫表 設計者：陳晨芳 (表十一之一)

一、教材版本：翰林版第 3、4 冊 二、本領域(健康科)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	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？	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>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>引導：看到喜歡的人，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？</p> <p>3. 當你喜歡他/她，你會如何表達呢？</p> <p>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，有的劇情會是直接問對方，有的是以書信或簡訊表達，有的是以作弄對方引起注意。</p> <p><b>二、欣賞、喜歡與迷戀</b></p> <p>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</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						嗎？欣賞和喜歡要怎麼區分呢？迷戀和喜歡又有甚麼不同呢？」就發表：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而你覺得是優點而欣賞她或他，但他是喜歡卻是看到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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面的概念。	Db-IV-4 愛的情意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Fa-IV-3 有利人際關係	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	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	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與並積極發言。	【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

		<p>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>的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>關係好方法。</p>	<p>事)。」、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。</p> <p><b>二、維繫好關係的關鍵</b></p> <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</p>		
--	--	--	--	---------------------	---------------	---	--	--

						<p>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</li> <li>2. 有好的情緒管理</li> <li>3. 有效溝通能力</li> <li>4. 擁有正向思維</li> </ol> <p>說明：想想看自己有上述這些特質嗎？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！</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、自我價值與生命意	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 維護身體自主權的立場表達與行動。</li> <li>2. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。</li> </ol>	<p>一、<b>身體自主權</b></p> <p>閱讀：請學生先閱讀小花的故事。閱讀後進行提問。</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：「身體的界線」會因對象、時間、年齡、性別的不同</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察：是否能認真聆聽。</li> <li>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</li> </ol>	<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</p>

		<p>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>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。</p> <p><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。</p> <p><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；進行提問。 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。</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>	
--	--	-----------------------	---	--	---	--	--	--

					<p>說明：未成人自拍、下載、傳播裸露私密影像等問題，並教導學生如何預防。</p> <p><b>四、性騷擾知多少</b></p> <p>搜尋：請學生事先搜尋與性騷擾相關的新聞案例，並與同學分享。</p> <p>提問：根據你們看到的新聞案例，你認為怎麼樣會構成性騷擾？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：學生的發表，並說明性騷擾的定義。</p> <p><b>五、性騷擾的迷思</b></p> <p>閱讀：請學生閱讀課本中的幾個情境。</p> <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>進行提問3題。</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熟識者性騷擾時可以採用的解決方式。</p>			
第四週	第一篇擁抱青春相信愛	健體-J-A1 具備體育與	1a-IV-4 理解促進健康生活	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表	1. 維護身體自主權的立場表達與行	<p><b>一、陌生人性騷擾</b></p> <p>閱讀：請學生先</p>	1. 觀察：是否能認真聆聽。	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認	

	<p>第二章我的身體我做主</p>	<p>健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>的策、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>達與行動，以及交友約會安全策略。</p>	<p>動。 2. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵犯。</p>	<p>閱讀課本中美美的情境，進行提問。 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。 <b>二、看見別人受到性騷擾</b> 閱讀：請學生先閱讀課本中小青的情境，進行提問。 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。 發表：學生發表討論結果。 講解：教師以課</p>	<p>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</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。 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。 <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>	
--	-------------------	---	---	-------------------------	--------------------------------------	--	----------------------------	---	--

						本範例說明看到性騷擾發生時，可以採用的處理方式。			
第五週	第一篇擁抱青春相信愛第三章約會的事	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-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、如何邀約 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？ 發表：請一到兩位同學分享。 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。 二、友誼序曲 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？」 發表：鼓勵學生發表自己的看	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能。	

		<p>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>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：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>課本提問後，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>		
--	--	---	--	--	--	--	--	--

						<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>課本提問後，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 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</p>	<p>的策、資源與規範。</p> <p>3b-IV-1 熟悉自我調適技能。</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？</p> <p>發表：請同學發表想法。</p> <p>歸納：約會時應該注意的事項</p> <p><b>二、化解衝突</b></p> <p>提問：和喜歡的對象相處時，一定會有不合的或是冷戰的時候，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「我的訊息」</li> <li>2. 同理心與傾聽</li> <li>3. 尊重對方</li> </ol>	<p>2. 發表：是否熱烈參與並積極發言。</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。							
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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉自我調適技能。 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	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與並積極發言。	【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】	

		<p>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合作及與人和諧互動的素養。</p>				<p>是交往的重要課題。</p> <p>分手小技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.釐清分手的原因</li> <li>2.事先準備好分手的理由</li> <li>3.親自理性的提出分手</li> <li>4.當面溝通比簡訊好</li> </ol> <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>進行課本提問。</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> </ol>	<p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>	
--	--	---	--	--	--	---	---------------------------------	--

						<p>3. 轉移失戀情緒：也許應該專注在其他重心上。</p> <p>4. 重生：重心放在自己身上，重新生活。</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	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，	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與	<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</p>	<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</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否能認</p>	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生	

		<p>並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-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態。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強</p>	<p>慢性病的防治策略。</p>	<p>病對健康的威脅感與嚴重性。</p>	<p>問題。</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>歸納：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>二、認識傳染病</b> 教師說明。</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、MERS、新冠肺炎。</p> <p>教師總結。</p> <p><b>三、傳染病的發生</b></p> <p>提問。</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：教師說明傳染病的發生，</p>	<p>真參與討論。</p> <p>3. 問答：能說出預防傳染病的方法。</p>	<p>無常的現象，探索人生的、價值的與意義。</p>	
--	--	--	---	------------------	----------------------	--	---	----------------------------	--

			<p>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>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。</p> <p>教師說明：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><b>四、防疫一把罩</b></p> <p>閱讀：請學生先閱讀五位同學的對話後，回答問題，進行提問活動。</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>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</p>		
--	--	--	---	--	--	---	--	--

					<p>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> <p><b>五、阻斷傳染病3元素</b></p> <p><b>1. 增強人體抵抗力</b></p> <p>教師說明。</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>進行提問。</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。</p> <p><b>2. 排除感染源</b></p> <p>教師說明。</p> <p>發表：請學生說明家中或醫院常用消毒方法。</p> <p>說明：教師可以</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>準備漂白水及酒精，讓學生實際操作消毒濃度的調配。</p> <p>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>3. 阻斷傳染途徑</b> 教師說明。 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。</p> <p>總結：健康的身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。</p>			
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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了	一、認識流感 閱讀：請學生先閱讀課本上流疫情升溫的報	1. 問答：能說出預防傳染病的方法。	【環境教育】 環 J1 了解生物多	

		<p>境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>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態。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監</p>	<p>興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。</p>	<p>導。</p> <p>提問。</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p><b>二、流感的預防</b></p> <p>說明：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>提問。</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>教師說明流感的預防。</p> <p><b>三、流感與一般感冒的不同</b></p> <p>提問：班上同學有得過流感或一般感冒嗎？請同學分享經驗。</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：教師統整學生的分享，並強調流行性感會讓人特別擔</p>	<p>2. 觀察：能認真聆聽。</p> <p>3. 問答：能說出預防傳染病的方法。</p> <p>4. 觀察：能確實做到預防的傳染。</p> <p>5. 觀察：是否能熱烈的參與討論。</p> <p>6. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。</p>	<p>樣性及環境承載性的重要性。</p>	
--	--	---	--	-----------------------	---------------------------	---	--	----------------------	--

			<p>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>的原因，最嚴重的狀況甚至會導致死亡，也因此區別流行性感冒和一般感冒的不同是很重要的！</p> <p><b>四、防疫行動我最行</b></p> <p>進行提問。 分享：請同學自由分享。 教師說明：做好健康自主管理，才能保護自己也保護別人，如同阿芳的例子。</p> <p><b>五、我的健康自主管理</b></p> <p>實作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>		
--	--	--	---	--	--	--	--

						<p>發表：請幾位學生自由發表。</p> <p>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。</p> <p><b>六、防疫工作人人有責</b>進行提問。</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>教師說明影響，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	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	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、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>教師說明檢疫與隔離。：以新冠肺炎為</p>	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。 3. 實作：	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承载力的重要性。

		<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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>康造成的衝擊與風險。</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態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整，持續表現健康技能。</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>4b-IV-1</p>		<p>例，來說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 居家隔離</li> <li>2. 居家檢疫</li> </ol> <p><b>二、出國的注意事項</b></p> <p>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？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師介紹出國前、中、後，該注意的事項。</p> <p>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臺商，你會怎麼做？</p> <p>分享：請幾位學生自由發表。</p> <p>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。除了有罰</p>	<p>是否能認真參與活動。</p>		
--	--	---	---	--	---	-------------------	--	--

			主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			<p>緩外，還可能將疾病帶回臺灣，傳染給國人。</p> <p><b>三、防疫倡議</b></p> <p>說明：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。</p> <p>發表：各組派一人發表討論結果。</p> <p>總結：教師統整各組的討論結果，並再次強調防疫必須受到大家的重視，大家共同努力。</p>			
第十一週	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	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</p>	<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</li> </ol>	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	

		<p>值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B2</p> <p>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>況。並請學生回答課本問題。</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。進行提問。</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>教師說明登革熱在臺灣，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。</p> <p><b>三、登革熱的預防</b></p> <p>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。</p> <p>討論：了解預防登革熱的三不政策：</p> <p>1. 不讓斑蚊繁</p>	<p>極發表自己的想法。</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的方法。</p> <p>6. 發表：能主動積極發表自己的想法。</p>		
--	--	---	--	--	---	---	--	--

					<p>殖。</p> <p>2. 不讓斑蚊進屋。</p> <p>3. 不讓斑蚊叮咬。</p> <p>請學生討論個人獨特的抗蚊方式，並與同學分享。</p> <p>統整：教師統整學生的意見，並說明滅蚊的重要性。</p> <p>教師補充說明說明登革熱知識 PLUS。</p> <p><b>四、肺結核的嚴重性</b></p> <p>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。</p> <p>提問：為什麼這些學生沒有發現自己得了肺結核？</p> <p>教師說明肺結</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>核。</p> <p><b>五、認識肺結核</b></p> <p>提問：詢問學生什麼是肺結核？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>六、肺結核的預防與治療</b></p> <p>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？</p> <p>討論：請學生分</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>組討論肺結核的預防方法。</p> <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	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>一、腸病毒</p> <p>提問：詢問學生是否有聽過腸病案例，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>教師說明腸病毒的預防與治療</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察：能確實做到預防病毒的方法。</li> <li>2. 發表：能主動積極發表自己的想法。</li> <li>3. 實作：</li> </ol>	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	

		<p>值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B2</p> <p>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>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，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>教師說明：病毒性肝炎。</p> <p>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？</p> <p>說明：病毒性肝炎分為A、B、C、D、E型，臺</p>	<p>能確實正確洗手。</p> <p>4. 觀察：能確實做到預防病毒性肝炎的傳染方法。</p> <p>5. 發表：能主動積極發表自己的想法。</p>		
--	--	---	--	--	---	--	--	--

					<p>灣較常見的為A、B、C型。</p> <p><b>四、肝炎三部曲及病毒性肝炎的傳染方式</b></p> <p>說明：肝病三部曲。</p> <p>提問：你們知道病毒性肝炎有哪些傳染途徑嗎？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>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。</p> <p><b>五、病毒性肝炎的預防與治療</b></p> <p>提問：哪些病毒性肝炎有疫苗可以預防？</p> <p>說明：病毒性肝炎疫苗之外，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</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>機會。</p> <p><b>六、健康生活行動家：預防傳染好招</b></p> <p>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。</p> <p>發表：請各組派人將討論出的答案寫在黑板上。</p> <p>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。</p>			
第十三週	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思	<p><b>一、引起動機</b></p> <p>提問：教師引導學生閱讀P6中的對話，並詢問學生問題</p> <p>歸納：教師歸納學生的答案，並</p>	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能說出菸對身體的影	<b>【法治教育】</b> 法 J3 認識法律之意義與制定。	

		<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-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>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</p>	<p>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>考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>且給予適當的引導，並連結到後面的課文。</p> <p><b>二、菸品的成分與危害</b></p> <p>提問：請學生踴躍發言。</p> <p>發表：請學生踴躍發言。</p> <p>說明：吸菸對人體的影響，對人體的危害甚大。</p> <p>統整：一手菸、二手菸、三手菸，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：請學生踴躍發言。</p> <p>說明：吸菸對人體的影響。</p> <p><b>四、電子菸是不是菸？</b></p> <p>提問：「電子菸是不是菸呢？對身體有沒有危害？你的週遭有</p>	<p>響。</p>		
--	--	--	--	--	------------------------------	---	-----------	--	--

			為的影響力。			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：電子菸就是菸，對人體也會有嚴重的傷害。 <b>五、電子菸的危害</b> 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，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。			
第十四週	第三篇致命吸引力第一章拒菸我最行（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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、	<b>一、菸害防制的措施</b> 課本提問。 發表：請同學上台將反應演出來。 說明：政府訂定菸害防制法以保	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能夠思辨吸菸所付出的	<b>【法治教育】</b> 法 J3 認識法律之意義與制定。	

		<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。</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>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</p>	<p>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>檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>護青少年和眾多國民的健康。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 國中生禁止吸菸</li> <li>2. 菸盒警示標語 (可以讓學生帶空菸盒來分享標語的部分)</li> <li>3. 禁止廣告</li> <li>4. 菸品健康捐 (每包菸收20元健康捐)</li> <li>5. 無菸公共空間</li> </ol> <p>提問：請同學根據 P.13 的想想看分組討論並分享。</p> <p><b>二、吸菸的代價</b></p> <p>提問。</p> <p>發表：請學生發表看法。</p> <p>總結：吸菸所付出的代價很大，包含以下幾點</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影響人際關係</li> <li>2. 影響下一代</li> <li>3. 傷荷包</li> <li>4. 生活不便</li> <li>5. 危害身體</li> </ol> <p><b>三、拒絕的要領</b></p>	<p>代價，並堅定拒菸立場。</p>		
--	--	---	--	---	-------------------------	---	--------------------	--	--

			力。			<p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 清楚陳述不抽菸的立場與想法。</li> <li>2. 提供一個好的理由，使對方信服。</li> <li>3. 同理對方感受，使用正向語言。</li> <li>4. 提出替代方案。</li> </ol> <p>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>			
第十五週	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	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	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	<p>一、戒菸行動家</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，所以一定要懂得求援，找到</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>	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	

		<p>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>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>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>性。</p>	<p>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，戒斷症狀等等。</p> <p><b>三、小杰的戒菸日記</b></p> <p>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。</p> <p>提問：你身邊有人戒過菸嗎？</p> <p>發表：學生自由分享親友戒菸的經驗。</p> <p>歸納：物質成癮就像一種慢性病，找到戒菸的資源，成功的機會更大。</p>	<p>出幫助青少年的策略有哪些。</p>		
--	--	--	--	--	-----------	--	----------------------	--	--

						<p><b>四、戒菸資源</b>          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？          發表：學生自由分享。          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>			
第十六週	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	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	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、認識臺灣酒文化</b>          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？          發表：請一到兩位同學發表看法。          總結：酒是一種很重要的社交媒</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。	

		與解決體育與健康的問題。	嚴重性。			<p>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> <p><b>二、酒的成分及危害</b></p> <p>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？</p> <p>回答：請同學踴躍回答。</p> <p>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。</p> <p><b>三、未成年喝酒</b></p>		
--	--	--------------	------	--	--	---	--	--

						<p>好嗎？          提問。          發表：請一到兩位同學發表。          總結：青少年喝酒會破壞大腦結構，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，不需多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>          提問：請同學讀出課本上酒駕新聞，請同學發表想法。          討論：如果喝酒應酬後要如何安全回家？請同學分組討論。          說明：酒駕罰則及嚴重性。</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，	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思	<p><b>一、拒絕檳榔，不當紅唇族</b>          提問：請問同學在臺灣有那些場合會使用到檳</p>	1. 問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。	<b>【環境教育】</b> 環 J4 了解永續發展的意義	

		<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>個人身心健康與家庭、社會的影響。</p>	<p>考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>椰？ 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。 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，讓我們一起來了解。 <b>二、檳榔的威力</b> 提問：請同學閱讀王先生的故事，討論問題。 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</p>	<p>2. 觀察：用心蒐集相關資料。 3. 問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。 4. 觀察：用心蒐集相關資料。</p>	<p>(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。</p>	
--	--	---	--	-------------------------	------------------------------	---	---	-----------------------------	--

					<p>的習慣，每個人都</p> <p>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。</p> <p><b>三、檳榔對環境的影響</b></p> <p>說明：檳榔不只</p> <p>會造成個人身體傷害，還會影響自然環境。</p> <p>發表：教師可提供近年來重大土石流相關新聞，並請同學發表觀看後的結果。</p> <p>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></p> <p>提問：請同學討論問題。</p> <p>發表：請同學分組回答發表。</p> <p>總結：檳榔提神</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						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。			
第十八週	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，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運	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-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	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、戒治資源的運用。	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。	一、引起動機 教師帶著同學閱讀課本「歐巴馬的梦想之路」並提問。 發表：請同學分組回答。 總結：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。 二、成癮藥物知多少（一） 說明：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。	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。	【法治教育】 法J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品EJU4 自律負責。	

		<p>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>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 信念或影 響力。</p>		<p>常見的成癮藥物 分為中樞神經興 奮劑、中樞神經 抑制劑、中樞神 經迷幻劑三大 類。 <b>三、常見的成癮 藥物（二）</b> 提問：詢問學生 是否知道有哪些 成癮藥物？ 發表：學生自由 發表意見。 歸納：成癮藥物 依其對身體的影 響，有下列幾 類： 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 總結：成癮物質 不僅會對個人身 體造成危害，也</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						會拖垮家人及社會大眾的安全，千萬不可輕易嘗試。			
第十九週	第三篇致命吸引無毒人生	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-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-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。	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、戒治資源的運用。	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. 讓學生協助有毒品癮的同學或家人尋求戒毒資源。	一、藥物成癮傷很大 提問：請同學分組討論。 討論：請同學分組討論。 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。 二、毒「藥」會判斷 提問：請同學愈讀P. 35的小故事，思考問題 回答：請同學踴躍發言。 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	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。	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。	

		念，應用於日常生活中。	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。			批判性思考小技巧來避免誤觸毒品。 <b>批判性思考技巧</b> 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。			
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	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-3 熟悉大部份的「決策與批判」技	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	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	一、 <b>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。 二、 <b>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	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。	<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> EJU4 毒品自律負責。	

		<p>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>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>範、戒治資源的運用。</p>	<p>尋求戒毒資源。</p>	<p>題，以下幾個策略，可以讓你遠離藥物濫用。 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 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。 發表：各組進行發表，並表達自己拒絕使用成癮物質的決心。 <b>三、接觸毒品的法律規範</b> 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。 提問：如果青少年吸毒被抓，需承擔那些刑責？</p>		
--	--	---	--	-------------------	----------------	---	--	--

						發表：學生自由回答。 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。			
第二十一週	第三篇致命吸引力第三章無毒人生（第三次段考）	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。	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-3 熟悉大部份的「決策與批	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	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. 讓學生協助有毒品癮的	一、小煜的戒毒故事 提問：請同學先閱讀案例「小煜的戒毒故事」，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	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。 3. 問答：是否能說出毒品的戒治方式有哪些。	【品德教育】 EJU4 品自律負責。	

		<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>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>與支持性規範、戒治資源的運用。</p>	<p>同學或家人尋求戒毒資源。</p>	<p>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 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舊朋友又繼續吸毒品，如此重複根本沒有真的戒除，所以戒毒後的環境和朋友更</p>			
--	--	---	---	------------------------	---------------------	--	--	--	--

						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。 <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。			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

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	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	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。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	一、小恩的祝福卡片 提問：請同學先閱讀「小恩的祝福卡片」，再回答問題。 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	觀察發表	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	

		與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	威脅感與嚴重性。			<p>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：受精的過程以及新生命在媽媽體內成長的過程。</p> <p><b>三、小恩媽咪的身體變化：孕早期</b>          提問。          發表：學生自由發表。          教師說明孕早期階段的身體變化。</p> <p><b>四、小恩媽咪的身體變化：孕中期</b>          教師說明孕中期階段的身體變化。</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	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	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。</p> <p>2. 讓學生熟悉優生保健的重要。</p>	<p><b>一、小恩媽咪的身體變化：孕晚期</b>          教師說明孕晚期階段的身體變化。</p> <p><b>二、小恩媽咪的產檢日誌：孕早期</b>          閱讀：請學生閱讀「小恩媽咪的產檢日</p>	觀察發表實作	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。

		性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	健康問題所造成威脅感與嚴重性。			<p>誌：孕早期」的內容。</p> <p>提問。</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>教師說明孕早期寶寶第1~5個月的變化，及媽媽須留意攝取的營養。</p> <p><b>三、小恩媽咪的產檢</b></p> <p><b>日誌：孕中期</b></p> <p>閱讀：請學生閱讀「小恩媽咪的產檢日誌：孕中期」的內容。</p> <p>提問：寶寶在孕中期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>教師說明孕中期寶寶第5~7個月的變化，及媽媽須留意攝取的營養。</p> <p><b>四、小恩媽咪的產檢</b></p> <p><b>日誌：孕晚期</b></p> <p>閱讀：請學生閱讀「小恩媽咪的產檢日誌：孕晚期」的內容。</p> <p>提問：寶寶在孕晚期</p>		
--	--	--------------------------	-----------------	--	--	---	--	--

						<p>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>教師說明孕晚期寶寶第8~10個月的變化，及媽媽須留意攝取的營養。</p>			
第三週	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。	<p>1. 讓學生認識懷孕的生理變化。</p> <p>2. 讓學生熟悉優生保健的重要。</p>	<p><b>一、認識產兆</b></p> <p>提問：媽媽如何知道小孩快出生了，有什麼徵兆嗎？</p> <p>討論：教師利用媽媽日記，引導學生討論生產的徵兆有哪些？</p> <p>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</b></p> <p>說明：常見的產兆包含破水、落紅和陣痛（腰酸、規則宮縮）。</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>	觀察發表	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。</p>	

					<p>1. 介紹自然產 2. 介紹剖腹產</p> <p><b>三、期許一個健康寶寶</b></p> <p>閱讀：請學生閱讀「小芳孀孀檢查發現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孀孀，你會做什麼決定。</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：每對父母都希望能生出健康的寶寶，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>四、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十四次免費產檢，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</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>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：新生兒篩檢與預防接種。</p> <p><b>五、小思的體驗</b></p> <p>閱讀：請學生先閱讀小思的體驗，並進行提問。</p> <p>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。</p> <p>發表：體驗後請學生自由發表感想。</p> <p>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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展	<p><b>一、想想看</b></p> <p>引導：教師請同學閱讀第21頁花花的臉書連結，並進行提問。</p>	觀察發表	【生命教育】 生 J2 探討完整的	

		<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>策略。Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p>	<p>任務與個別差異。2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。</p>	<p>回答：請一到兩位同學起立回答，分享自己的照片。  <b>二、成長的軌跡</b>      提問：各位同學知道我們的人生可以分為幾階段呢？你現在處於什麼階段呢？      回答：依照艾瑞克森的人格發展論，人生可以分為八個階段，請大家一起來配對一下，選項可用字卡形式讓學生配對。  <b>三、教師介紹八個時期的特徵（一）</b>      1. 嬰兒期：      提問與討論，教師介紹嬰兒的重點發展。      2. 幼兒期：      提問與討論，教師介紹幼兒的重點發展。  <b>四、教師介紹八個時期的特徵（二）</b>      3. 兒童前期：      提問與討論，教師介紹兒童前期的重點發展。      4. 兒童期：      提問與討論，教師介紹兒童期的重點發</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。</p>	
--	--	--	---	--------------------------------------	---	--	--	---	--

						<p>展。</p> <p>5. 青少年期： 提問與討論，教師介紹青春期的發展重點。</p> <p><b>五、教師介紹八個時期的特徵（三）</b></p> <p>6. 成年前期： 提問與討論，教師介紹成年前期的重點發展。</p> <p>7. 成年中期： 提問與討論，教師介紹成年中期的階段任務。</p> <p>8. 成年晚期到老年期： 提問與討論，教師介紹成年晚期到老年期的階段任務。</p>			
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，	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。	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. 讓學生明白人生的各階段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><b>一、影響生長發育的因素</b> 提問。 發表：請一到兩位同學分享。 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：</p> <p>1. 年齡性別：男生的</p>	觀察發表	<p><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、</p>	

		<p>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>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>3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。</p>	<p>平均身高高於女生。 2. 遺傳：父母親的身高會影響子女的身高。 3. 營養：營養不均衡影響生長發育。 4. 運動、姿勢：規律的運動、良好的姿勢有助於生長發育。 5. 染色體異常：例如唐氏症（第21對染色體多一條）。 6. 疾病：多種疾病影響生長發育。 7. 睡眠：睡眠時間不足造成生長激素不足。 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28頁「看看我自己」活動，進而思考如何調整生活習慣。 <b>三、促進生長好方法</b> 提問。 發表：請一到兩位同學發表生活經驗。 歸納：教師可以將同學分享的生活經驗分</p>		<p>境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	
--	--	---	--	--	----------------------------	--	--	----------------------------------	--

						成營養、睡眠、姿勢、運動等四大類。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營養、睡眠、姿勢、運動等四大類，還有愉快的心情也會有影響。			
第六週	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	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、	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. 讓學生明白人生的各階段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。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。	一、 <b>健康生活行動家</b> 發問。 填表：請學生完成第34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」。	觀察發表	<b>【生命教育】</b> 生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、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。	

		用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。					
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	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的建立。	1. 能讓學生認識老化的特徵。 2. 讓學生明白健康狀態影響平均餘命的關係。 3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康資本。	一、引起動機 請同學朗讀第37頁的故事，並且去比較四位案例的不同。 提問。 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？ 二、認識老化 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嗎？	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

		<p>本概念，應用於日常生活中。</p>			<p>回答：請同學回答哪些現象叫做老化，可以參考第38頁中的老化現象。          總結：老化代表身體細胞逐漸衰退等現象，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。  <b>三、健康老化平均餘命與平均餘命</b>          提問：教師請同學依照P40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7.19歲、女生差9.39歲，這樣代表在民國100年的時候，男生有7.19年的時間是臥病在床、女生則是有9.39年的時間臥病在床。          總結：我們希望壽命</p>		<p>象，探索人生的目的、價值與意義。</p>	
--	--	----------------------	--	--	--	--	-------------------------	--

						<p>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。</p> <p><b>四、儲存健康老化資本</b></p> <p>提問：請同學依照高齡化、高齡、超高齡化社會的定義及P41的圖表判斷台灣會在何時進入超高齡化社會？</p> <p>回答：請各組上台寫答案。</p> <p>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。</p>			
第八週	第一篇生命的旅程第三章樂	健體-J-A1 具備體育與健康	1a-IV-2 分析個人與群體健	Aa-IV-3 老化與死亡的意義	1. 能讓學生認識老化的特	<p><b>一、健康生活形態從現在開始</b></p> <p>提問。</p>	觀察發表	【生命教育】生 J2 探	

	活老化	<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>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。</p>	<p>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。</p>	<p>徵。 2. 讓學生明白健康影響因素與平均餘命關係。 3. 讓學生檢視自己型健康儲備資本。</p>	<p>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：我們希望當我們老的時候，可以有好的生活品質，那就必須從現在開始健康，我們可以從以下幾項著手：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 均衡飲食：三低一高飲食習慣。</li> <li>2. 規律運動：預防骨質疏鬆。</li> <li>3. 充足睡眠：內分泌系統運作正常可以抗衰老。</li> <li>4. 保持愉悅的心情：正向樂觀的態度，培養抗壓性。</li> <li>5. 尋求心靈寄託：找回生命的價值。</li> <li>6. 培養休閒活動：調適抒發心情。</li> </ol>		<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>	
--	-----	---	--	--	---	---	--	--	--

					<p>7. 積極參與社會活動：擔任志工為他人服務。</p> <p>8. 維持良好社交關係：和家人朋友保持良好關係。</p> <p><b>二、健康生活行動家</b></p> <p>閱讀：日本知名醫學博士日野原重明的故事，並且請同學摘錄文章重點。</p> <p>發表：請一到兩位同學上臺發表文章重點和小組成員討論P45的問題。</p> <p>總結：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。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

<p>第九週</p>	<p>第一篇生命的旅程第四章用愛說再見</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>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p>	<p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p>	<p>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的自我調適技能。</p>	<p><b>一、引起動機</b> 提問：請同學閱讀第47頁的小故事，回答問題。 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> 提問與討論。 教師介紹死亡的意義，並進行討論。 <b>三、如何面對死亡</b> 提問：教師請同學分享失去親友或寵物的經驗，後來是如何調適自己的呢？ 發表：請幾位同學分享經驗。 引導：教師請同學閱讀寵物狗Lucky過世的故事，引導學生練習接受失去生命而悲傷的調適技巧。 教師總結：當一個生</p>	<p>觀察發表</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的面向，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>	
------------	-------------------------	--	--	-------------------------------	--	--	-------------	--	--

					<p>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方式來面對死亡：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 接受死亡的事實。</li><li>2. 允許自己難過、哀慟。</li><li>3. 調適逝者已不在的新環境。</li><li>4. 把對逝者的情感投注於未來生活中。</li></ol> <p>提問：教師請學生思考當一個人正在悲傷時，可以用怎樣的調適方式來走出傷痛，請同學分享。其實當下的情緒需要抒發才能繼續面對後續的事情，以下提供三種方法：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 與他人傾吐情緒。</li></ol>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>2. 調適情緒與尋求幫助。</p> <p>3. 找尋放鬆身心的活動與方法。</p> <p><b>四、健康生活行動家</b></p> <p>教師提問：請同學試著以自己曾經經歷過的傷痛事件來練習面對死亡的技巧。</p> <p>1. 從自己的生活經驗中描述一件讓你非常傷痛的事件。</p> <p>2. 說說看傷痛帶來的衝擊，以及經歷的情緒（情緒可以參考P49的情緒項目）。</p> <p>3. 寫出當時走出傷痛的方法，並說說看你覺得前面提到的走出傷痛的方式，哪項是你曾用過，或覺得有用的呢？</p> <p>4. 如果可以重來，你</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						會如何調適？ 總結：生命中存在著無常的變化，當我們了解死亡的意義之後，要學習面對死亡、接受死亡，並在有限的生命中，好好照顧自己並珍惜我們身邊的人事物。			
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	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。 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 引導：教師請同學閱讀P59康康與美美的故事，試著以螢光筆標示出重點。 提問。 回答：請一到兩位同學起立回答。 總結：生活習慣是造成慢性病的主因，讓我們一起來了解慢性病。 二、認識慢性病 提問：請同學上網搜尋最新的十大死因資	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>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>訊，並且填入本頁的空格排序。</p> <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> <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</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>症。 介紹：癌症警訊。 <b>五、惡性腫瘤不要來</b> 活動：將學生分組，請每組閱讀課本國中生小梅的故事，小組討論小梅可能的致癌原因並提出預防癌症的生活習慣。 發表：請每組同學上台發表。 歸納：學生所討論的生活習慣並介紹防癌五功：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正確飲食。</li> <li>2. 規律運動。</li> <li>3. 體重控制。</li> <li>4. 定期檢查。</li> <li>5. 戒菸並拒吸二手煙。</li> </ol>			
第十一週	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。</li> <li>2. 讓學生探究常見</li> </ol>	<p><b>一、心血管疾病</b> 提問。 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</p>	觀察發表	<p><b>【生命教育】</b> 生 J3 反思生老病死與人生無常的現</p>	

		<p>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。</p>	<p>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。</p>		<p>的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。</p>	<p>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。</p> <p><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。</p> <p><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。 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> 請同學參閱圖示，可以把血管比喻為高速</p>		<p>象，探索人生的目的、價值與意義。</p>	
--	--	--	---	--	-------------------------	---	--	-------------------------	--

						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。			
第十二週	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	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的衝擊與風險。	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。 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	<p>一、腦中風</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，一樣有可能中風，讓我們一起來了解腦中風是什麼？</p> <p>二、中風辨識及處理</p> <p>四步驟FAST</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	【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。	

		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。 健體-J-A2 具備理解體育與	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-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	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 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. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。	<b>一、引起動機</b> 活動：請問學生以下問題，請學生誠實作答。 總結：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，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。	

		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。		一型還是第二型糖尿病嗎？ 回答：請一到兩位學生回答。 說明：教師介紹第一型和第二型糖尿病的差異及症狀。 <b>三、糖尿病的預防和控制</b> 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。			
第十四週	第二篇沉默的殺手第二章慢性病(二)(第二次)	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Fb-IV-4 新興傳染病的探究與其防治策略。	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。  <b>一、腎臟病</b> 提問：教師請問同學有聽過「洗腎」嗎？有沒有親友洗腎的呢？ 回答：請同學踴躍回	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	

	段考)	<p>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。</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。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。</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 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>2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。</p>	<p>答。 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。 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納。 <b>二、在家減少罹患風險</b> 提問：防疫期間，在家可以如何維持健康生活習慣，減少罹患慢性疾病的風險呢？ 說明：居家健康生活方式有以下三種： 1. 健康吃。 2. 快樂動。 3. 向菸說不。 <b>三、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，請同學</p>		<p>象，探索人生的目的、價值與意義。</p>	
--	-----	--	---	---	---	---	--	-------------------------	--

					<p>下次上課發表訪問結果及感想。</p> <p>引導：遺傳雖然是慢性病發生的原因之一，生活習慣在決定得到慢性病與否中占有更高的比重，我們應該檢視自我的生活習慣，才能警覺到自己是否是慢性病的高危險群。</p> <p>實作：請同學測量腰圍與血壓，判斷是否在正常值中，進一步檢核自己的生活習慣，若有異常之處，運用P78~P79提到的健康生活習慣及擬定的計畫，對飲食與運動方面的生活習慣加以改善並檢討成效。</p> <p><b>四、健康生活行動家</b> 教師先引導學生思</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>考，如果想要遠離慢性病，必須要有哪些生活習慣？主要是飲食和運動兩部分。</p> <p>提問。</p> <p>發表：請各組學生說明計算的方式，並算出這些數據是否在正常範圍內。</p> <p>總結：趕快調整生活習慣，由飲食與運動著手，以改善身體狀況，擁有健康的人生。</p> <p>建立好的飲食與運動習慣：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 擬定飲食計畫。</li> <li>2. 擬定運動計畫。</li> <li>3. 記錄執行情形。</li> <li>4. 評估成效。</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	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、事故是不是可以避免</b></p> <p>提問：請同學先根據課本上的情境，再回</p>	觀察發表問答	【安全教育】安 J2 判斷常見的	

		<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>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、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</p>	<p>機，了解安全的重要。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。</p>	<p>答問題。 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。 <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、事故發生時</b> 提問：看完以下生活情境，試著分析事故發生的原因，當時如</p>	<p>事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	
--	--	--	---	---------------------------	--	---	--	--

					<p>果你在現場你會怎麼做？</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、事故傷害緊急處理步驟</b></p> <p>提問：請學生事先閱讀男學生未戴安全帽</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>騎腳踏車的事故案例，詢問學生「如果你路過現場，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>			
第十六週	第三篇即刻救援第一章急救最前線	<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>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要性。</li> <li>2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。</li> <li>3. 讓學生熟練止血法及簡易</li> </ol>	<p>一、簡易的傷口照護</p> <p>提問：請學生事先閱讀課本情境，教師詢問學生，小瑋弟弟膝蓋擦傷，小瑋該如何幫助弟弟處理傷口呢？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：教師統整並說明正確傷口處理步驟。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 洗手。</li> <li>2. 清洗。</li> <li>3. 觀察。</li> </ol>	問答觀察	<p>【安全教育】安 J11 學習創傷救護技能。</p>	

			3a-IV-1 精熟地操作健康技能。		包紮技巧。	<p>4. 覆蓋。</p> <p><b>二、出血怎麼辦</b>      提問：請學生先閱讀課本情境案例，教師詢問學生「遇到這種出血的情況該怎麼辦呢？」      討論：創傷出血時，該如何處理？      發表學生發表自己的經驗與意見。      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>      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。      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。      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。      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> <p><b>四、冰敷止血法</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> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>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。</p>			
第十七週	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。	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 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。</li> <li>讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。</li> <li>讓學生</li> </ol>	<p><b>一、簡易包紮要領</b></p> <p>提問：處理完傷口，為什麼要包紮？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師包紮的四個重要目的，並詳細解說包紮的要領。</p> <p><b>二、繃帶包紮法</b></p> <p>(一)</p> <p>說明：教師說明常見環狀包紮法、螺旋狀包紮法的使用時機。</p>	實作觀察	<b>【安全教育】</b> 安 J11 學習創傷救護技能。	

			能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。		熟練止血法及簡易包紮技巧。	<p>示範：教師示範如何使用繃帶包紮。</p> <p>演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。</p> <p><b>三、繃帶包紮法</b></p> <p><b>(二)</b></p> <p>說明：教師說明常見8字形包紮法、網狀包紮法的使用時機。</p> <p>示範：教師示範如何使用繃帶包紮。</p> <p>演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。</p> <p><b>四、三角巾包紮法</b></p> <p>說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。</p> <p>示範：教師示範如何使用三角巾來進行懸臂吊帶、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>五、三角巾包紮法——頭部三角巾</b></p> <p>說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。</p> <p>示範：教師示範如何使用三角巾來進行頭部三角巾包紮。</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——面頰及耳部帶狀三角巾</b></p> <p>說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。</p> <p>示範：教師示範如何使用三角巾來進行耳部三角巾包紮。</p> <p>演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。</p> <p><b>七、三角巾包紮法——踝部帶狀三角巾</b></p> <p>說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。</p> <p>示範：教師示範如何使用三角巾來進行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>八、健康生活家——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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>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、小咪分別該用什麼方式來包紮。</p> <p>說明：教師統整並公布答案。</p> <p><b>九、健康生活家——包紮演練</b></p> <p>實作：讓學生分組進行包紮演練後，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，最後獲得最多熟練勾選的組獲勝。</p> <p>總結：教師叮嚀學生包紮是必要技能，要不斷練習，才會更熟練。</p>			
第十八週	第三篇即刻救援第二章心	健體-J-C1 具備生活中有關	1b-IV-1 分析健康技能和生	Ba-IV-3 緊急情境處理與止	1. 讓學生明白心肺復術的使	<p><b>一、國中生CPR救母</b></p> <p>提問：請同學看完15歲國中生透過119指導</p>	觀察分享	【安全教育】 安 J10 學	

	肺復甦術	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。	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適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	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。 <b>二、認識CPR</b> 說明：心肺復甦術。 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。 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。 <b>三、心肺復甦術——C、D</b> 說明：說明C胸部按壓、D使用AED電擊的步驟與注意事項。 示範：配合課本心肺復甦術的詳細步驟進行示範動作。		習心肺復甦術及AED的操作。	
--	------	--	--	-----------------------	----------------------------------	---	--	----------------	--

						<p><b>四、進行心肺復甦術的操作</b>          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。          實作：請一位學生對安妮模型進行心肺復甦術的演練。          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	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	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。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	<p><b>一、AED的使用</b>          提問：詢問學生是否知道為什麼要使用AED？          分享：學生踴躍發表意見。          說明：AED急救的觀念。  <b>二、CPR五個關鍵</b>          提問：實施心肺復甦術的技術時，會不會</p>	觀察分享	【安全教育】安 J10 學習心肺復甦術及AED的操作。

		會。	<p>實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>		<p>害怕，原因為何？</p> <p>發表：學生踴躍發表自己害怕的原因。</p> <p>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。</p> <p>說明：教師詳細說明CPR的操作的四個重要關鍵。</p> <p><b>三、復甦姿勢</b></p> <p>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？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
第二十週	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	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	<p>1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、</p> <p><b>一、保護生命的守護者</b></p> <p>閱讀：請學生先閱讀</p>	觀察分享	【安全教育】安 J10 學習心肺復	

	(第三次段考)	<p>道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>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，持續表現健康技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</p>	<p>技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。</p>	<p>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，或撥完緊急電話就轉身走人？</p> <p><b>二、健康生活行動家——CPR演練</b></p> <p>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，並安排觀察員記錄組員的施作情形。 說明：教師可根據學生的精熟程度，再進入各組指導。 總結：教師強調CPR一</p>		<p>甦術及AED的操作。</p>	
--	---------	---	---	---------------------------	--------------------------------------	---	--	-------------------	--

						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。			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

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。