

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣梅山國民中學九年級第一二學期健康與體育領域健康教育科教學計畫表設計者：蔡雅芳老師

一、教材版本：翰林版第五六冊二、本科目每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量 方式	議題融入	跨領域 統整 規劃 (無免 填)
			學習 表現	學習 內容					
第1週	第一篇健康位行家第1章身體意象	健體-J-A1	1a-IV-2 分析個 人與群 體健康 的影響 因素。 3b-IV-3 熟悉大 部份的 「決策 與批判」 技能。	Ea-IV-4 正向身 體與意 識控制 計畫。	1. 對於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	一、引起動機教師帶領學生閱讀 P7 圖中三人的對話 二、我的體型觀請學生參考 P8 中的圖，選擇自己現在較接近的體型想要的體型。 三、我的體型觀-體型主要受到四大方面的影響。	多元化 評量	【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。	
第2週	第一篇第1章身體意象	健體-J-A1	1a-IV-2 分析個 人與群 體健康 的影響 因素。	Ea-IV-4 正向身 體與意 識控制 計畫。	1. 對於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	一、健康的體型觀 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。	1. 是否能說出影響體型的因素 2. 多元化評量		

			3b-IV-3 熟悉大的 部份的策 「決策 與批判」 技能。			三、健康生活行動家 練習：請同學參考健康生活行動家 中的範例，思考自己最近常想到的 負向思維，以ABCDE模式做練習。			
第 3 週	第一篇 第二章 我型我 塑	健體-J-A1	1a-IV-3 評估內外 行健造成 在的衝擊 為對的與 康的風險。 1b-IV-2 認識健能 康技生活 和能的程 實施序概 念。	Ea-IV-4 正向體意 身象與體 重控制 計畫。	1. 認識健康體位的意涵 與測量方式。 2. 了解體位過重、過輕對 健康的影響。	一、引起動機 判斷自己的體位健康與否，光看外 型是不準確的、只看體重也是不客 觀的，應該要綜合身高與體重來判 斷。 二、健康體位量量看 1. BMI 2. 體脂肪 3. 腰臀比	多元化 評量		
第 4 週	第一篇 第二章 我型我 塑	健體-J-A1	1a-IV-3 評估內外 行健造成 在的衝擊 為對的與 康的風險。 1b-IV-2 認識健能 康技生活 和能的程 實施序概 念。	Ea-IV-4 正向體意 身象與體 重控制 計畫。	1. 認識健康體位的意涵 與測量方式。 2. 了解體位過重、過輕對 健康的影響。	一、體位與健康的關係 二、肥胖對健康的影響 三、體重過輕對健康的影響 四、飲食失調與健康 1 厭食症 2 暴食症	多元化 評量		

第5週	第一篇第3章健康體位管理	健體-J-A1	1a-IV-3 評估內外行健造成與風險。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ea-IV-4 正向體象重計畫。	1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	一、引起動機 坊間常常有廣告標榜產品對減重有效，內容不外乎是「促進排便」、「排油」、「增加代謝」，同學常常因為噱頭而想要嘗試，這樣的減重方式究竟好不好。 二、減重方式大解密 1. 單一食物減重法 2. 斷食法 3. 代餐減重法 4. 減肥藥品 5. 其他減重方式： 三、正確體位管理原則 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： 總結	多元化評量		
第6週	第一篇第3章健康體位管理	健體-J-A1 健體-J-A3	1a-IV-3 評估內外行健造成與風險。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ea-IV-4 正向體象重計畫。	1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	一、利用運動打造健康體位 二、控制熱量 減重=消耗的熱量>吸收的熱量 運動消耗熱量=METSx時間x體重 三、健康生活行動家 請同學設計一份自己的體位管理計畫書，STEP1-STEP7，在課堂上完成。 總結：三分之二的肥胖青少年會變成肥胖成人，青少年時期一定要學會健康體位管理辦法，才能讓自己有更好的人生。	多元化評量		

第7週	第二篇 健康費第1章 消費第1章 飲食趨勢(第1次考)	健體-J-A1 (第一次段考)	1a-IV-3 評估內外行健造成 在與的對造成衝 在為康的擊與 的風險。 3b-IV-4 因應不生 同的生活 情境，善 用各種生 活技能， 解決健康 問題。 (第一次 段考)	Ea-IV-3 從生態、 媒體與 保健觀 點看飲 食趨勢。 (第一次 段考)	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。 (第一次段考)	一、阿立和阿強的飲食方式 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：綜合學生經驗，讓每個人都聽聽大家的說法，再說明青春期的飲食需求。 二、青春期營養 三、青少年該怎麼吃？ 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 五、孕產期營養 六、懷孕媽媽怎麼吃？ 統整：懷孕期間為了使肚子裡的胎兒能獲得足夠的營養，懷孕媽媽必須更注意自己的營養攝取。 七、哺乳媽媽怎麼吃 (第一次段考)	多元化 評量 (第一次 段考)	(第一次段考)	(第一次段考)
第8週	第二篇 第1章 飲食趨勢	健體-J-A1	1a-IV-3 評估內外行健造成 在與的對造成衝 在為康的擊與 的風險。 3b-IV-4 因應不生 同的生活 情境，善 用各種生 活技能， 解決健康 問題。	Ea-IV-3 從生態、 媒體與 保健觀 點看飲 食趨勢。	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	一、銀髮族營養 老年人應該怎麼吃才對。 二、銀髮飲食新觀念 銀髮族的「三好一巧」飲食原則： 吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧。 三、基因改造食品 提問：該如何辨識基因改造食品？ 說明： 四、你發現生活中的基改食品了嗎？ 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 發表：學生踴躍發表意見。 說明：指導學生在購買健康食品時，尚須掌握的建議	多元化 評量		

						<p>六、健康食品的迷思 統整：選購健康食品時，需先了解常見的健康食品迷思。</p> <p>七、辨識健康食品廣告 實作：請學生利用課本中的範例，搜尋一則健康食品的廣告，進行批判性思考，做出正確的選擇。</p>		
第9週	第二篇章 第2章 消費陷阱	健體-J-A1	<p>1b-IV-1 分析健康技能和技術對健康的維護的重要性。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份「決策與批判」技能。</p>	<p>Eb-IV-1 媒體廣告與迷思的與資的批判。</p>	<p>1. 能夠破除媒體廣告的迷思。</p> <p>2. 能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。</p>	<p>一、網紅推薦的抗痘凝膠</p> <p>二、影響消費者行為的因素</p> <p>三、消費陷阱——1 大品牌或明星代言的產品因廣告的曝光率高，較讓人印象深刻，故常因此讓人誤以為有品牌的一定比較好。</p> <p>四、消費陷阱——2 當看到標榜有神奇療效的廣告時，需先存疑、搜尋相關資訊，以及充實自己的知識，才有能力辨別誇大不實的廣告，也能減少被騙的機會。</p> <p>五、消費陷阱——3 市面上很多食品強調低熱量、低脂、天然無添加物，但多數為行銷噱頭，所以每個人都應該學習看標示、成分，才能知道自己吃進了什麼，也保障自己食的安全。</p> <p>六、消費陷阱——4 其實這些折扣活動是「促銷」而不是「優惠」。目的就是要你拿出錢包、掏出比原本預算更多的現金。在幾十元到幾百元的小額消費區間內，勾動人類貪小便宜的天性，讓你忍不住多花點小零頭再買一件。因此，要做到理性消費，最簡單的方法仍是回歸到自己的「實際需求」來考量。</p>	能否主動分享自己的想法。	

第10週	第二篇章 第2章 消費陷阱	健體-J-A1	1b-IV-1 分析健康技能和技能對健康的維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技巧，來辨識消費資訊。	一、媒體識讀——1 最近是否還有看到類似的虛假新聞或訊息？你都怎麼做？ 分享：學生自由分享。 二、媒體識讀——2 實作：讓學生分組搜尋資料，找出與這兩則新聞相關的資訊，並學習追蹤及搜查訊息來源。 發表 總結 三、廣告真相大追擊 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虛假廣告，把有問題的地方一一列出，再蒐集資料確認廣告內容真偽，並說出自己對這則廣告的質疑與新見解。 分享：請學生自由分享，教師統整總結。	多元化 評量		
第11週	第二篇章 第3章 健康好決定	健體-J-A2 健體-J-C1	1b-IV-1 分析健康技能和技能對健康的維護的重要性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Eb-IV-2 健康消費的落實與法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費的問題與社會。	1. 留意網路消費陷阱。 2. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	一、後悔買球鞋的阿華 提問：你也有類似阿華的消費經驗嗎？你都如何處理？ 分享：學生自由分享。 教師說明 二、網路消費要留意 網路消費雖然能帶來許多便利性，但其中也含有許多風險 三、消費者的八大權利 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務。 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。	多元化 評量		

第12週	第二篇章 第3章 健康決定	健體-J-A2。 健體-J-C1	1b-IV-1 分析健能 和生技對 健康維重 護的要性。 3b-IV-4 因應不生 活的情境， 善用各種 生活技能， 解決健康 問題。	Eb-IV-2 健康消費 的落實與 法規、組 織。 Eb-IV-3 健康消費 的決定與 社會關懷。	1. 留意網路消費陷阱。 2. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	一、消費停看聽——停、看 提問：若你在生活中也遇到課本案 例中的情形，你會做出什麼決定？ 分享：學生踴躍發表意見。 二、消費停看聽——聽 提問：若你在生活中也遇到課本案 例中的情形，你會做出什麼決定？ 分享：學生踴躍發表意見。 三、消費要領 將學生分組，針對案例中小安之消 費狀況進行腦力激盪，想出最好的 解決方法。 發表：學生自由發表意見。 四、遇到消費爭議怎麼辦	多元化 評量		
第13週	第三篇章 永續地球 第1章 環保問題	健體-J-C3	2a-IV-1 關注健能 議題、國 際現況與 趨勢。 2a-IV-2 自主健康 所感威脅 的嚴重性。	Ca-IV-2 全球環境 造成的衝 擊與影響。	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	一、全球暖化和我們有關嗎 說明：全球暖化對我們影響很大， 怎麼可能和我們沒關係呢！海平面 上升、極端氣候都嚴重威脅人們的 生命，我們不能不正視全球暖化的 問題。 二、發燙的地球 提問：回想自己目前的生活，試著 思考全球暖化還會對我們生活帶來 哪些改變？ 分享： 統整： 三、全球暖化的影響 看圖：美國阿拉斯加1914年和2004 年比較 四、連呼吸都困難——空氣汙染 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。 五、固體微粒哪裡來 空氣中的固體微粒從哪裡來 發表：學生自由發表。說明：	多元化 評量	【環境教育】 環 J11 了解天然災害 的人為影響 因子。	

第14週	第三篇第1章環保問題(第二次段考)	健體-J-C3 (第二次段考)	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康所造成威脅嚴重性。 (第二次段考)	Ca-IV-2 全球環境造成健康與衝擊。 (第二次段考)	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。 (第二次段考)	一、你知道空氣汙染對我們帶來哪些影響嗎？ 二、空氣汙染對人體的傷害 三、臭氧和懸浮微粒對人體的傷害 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 教師說明紫爆指的是空氣品質指標AQI中「非常不健康」的紫色警示 五、我的保護措施 介紹棉布口罩、醫療用口罩、活性炭口罩、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海岸的新聞。 提問與分享 總結	多元化評量	(第二次段考)	(第二次段考)
第15週	第三篇第1章環保問題	健體-J-C3	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康所造成威脅嚴重性。	Ca-IV-2 全球環境造成健康與衝擊。	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	一、每天製造的垃圾，都去了哪裡 請學生分組討論四種去處的優缺點，教師歸納統整討論結果。 二、零廢棄的美好生活 三、垃圾減量6R原則 四、無痕飲食就是潮 五、垃圾減量我做到 六、你喝的水乾淨嗎——水汙染 七、水汙染的危害 八、誰是水汙染的元凶 九、改善水汙染我可以	多元化評量		
第16週	第三篇第2章我的環保行動	健體-J-A1	2a-IV-3 深切體會健康的利與弊。 自主行動與自覺。	Ca-IV-3 環保為的永續綠色生活。	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	一、柯林的減碳生活 1. 柯林為期一年的零污染計畫，生活中他做了哪些改變？ 2. 這樣的改變對我們的健康和環境有什麼影響？ 二、為什麼要節能減碳 三、綠色生活	多元化評量		

			2b-IV-2 樂於實踐促進健康的型生活。			介紹：教師介紹常見的環保標章。 實作：請學生從圖中找出哪些家具或家電屬於較環保的產品。			
第17週	第三篇第2章 我的環保行動	健體-J-A1	2a-IV-3 深切體會行動自覺與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐促進健康的型生活。	Ca-IV-3 環保為基礎的生態型。	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	一、我的綠生活——食 二、行動單地球——食在好招 三、我的綠生活——衣 四、行動單地球——我的綠時尚 五、我的綠生活——住 六、行動單地球——和塑膠袋說再見 說明-討論-統整	多元化 評量		
第18週	第三篇第2章 我的環保行動	健體-J-A1	2a-IV-3 深切體會行動自覺與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐促進健康的型生活。	Ca-IV-3 環保為基礎的生態型。	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	一、我的綠生活——行 二、行動單地球——我的班遊 三、我的綠生活——育樂 四、行動單地球——我的綠生活宣言 五、小棚的一天 六、檢視自己的一天生活 學生自由分享自己的做法。 統整：教師統整學生的分享內容。	多元化 評量		
第19週	第三篇第3章 健康社區	健體-J-C2	4b-IV-1 主動並公開對健康觀點立場。	Ca-IV-1 健康的社區問題改善與資源。	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。 2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	一、蘭嶼十二籃手工皂 若能結合大眾的力量一起來改善社區居民的問題，才容易達成營造社區環保健康的目標。 二、主動發現社區環保與健康問題 三、結合社區資源與人力 四、激發社區民眾共同參與	多元化 評量		

			4b-IV-3 進 公開健 行倡導，展 現對他人他 健康進的 信念或的 行為影響 力。						
第 20 週	第三篇 第3章 健康社 區	健體-J-C2	4b-IV-1 並 主動開表 公個人人 明對進的 對健康與 觀點立 場。 4b-IV-3 進 公開健 行倡導，展 現對他人他 健康進的 信念或的 行為影響 力。	Ca-IV-1 社 健康相 區關題 改善策 略資 源。	1. 從社區經營實例，了解 永續經營策略。 2. 利用問題解決及倡議 技巧來解決社區環境問 題。	一、換我試試看 二、社區關鍵行動力 現今科技發達的時代，資訊取得容 易，但如何正確且有效地選擇顯得 十分重要。懂得聽取專家、師長的 意見，能少走很多冤枉路，也能減 少受騙上當的機會。	多元化 評量		
第 21 週	第三篇 第3章 健康社 區(第三 次段考)	健體-J-C2 (第三次段 考)	4b-IV-1 並 主動開表 公個人人 明對進的 對健康與 觀點立 場。 4b-IV-3 進 公開健 行倡導，展 現對他人他 健康進的 信念或的 行為影響 力。	Ca-IV-1 社 健康相 區關題 改善策 略資 源。 (第三 次段 考)	1. 從社區經營實例，了解 永續經營策略。 2. 利用問題解決及倡議 技巧來解決社區環境問 題。 (第三次段考)	三、環保偵探我來當 四、倡議計畫 實作：讓學生分組討論為了宣導環 保，提出倡議計畫。 分組：列出倡議主張後，再討論倡 議的對象、方法並執行，將方法和 倡議計畫寫在課本上。 發表：請學生分組發表討論結果。 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的改變。	多元化 評量	(第三次段 考)	(第三 次段 考)

			人促進進的 健健康康的 信信念念為 行行為為的 影影響力。 (第三次 段考)						
第22週	結業式	結業式	結業式	結業式	結業式	結業式	結業式	結業式	結業式

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 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整規 劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					
第1週	第一篇無礙第1章揭「性」的真實面紗	健體-J-B2	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Db-IV-7 健康性價值的觀的立，色情與情色的辨別與批判能力。	1. 探究健康的性涵義。 2. 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3. 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	一、「性」會讓你聯想到什麼？ 1. 提問：2. 分享：3. 發表： 4. 說明：性其實性涵蓋的層面很廣，包含生理、心理、社會、心靈等，絕不只是性行為。 二、美好健康的愛情有三個要素，「親密」、「激情」、「承諾」。 三、性的意涵 健康的性應包含生理、心理、社會。 四、心動不衝動 1. 閱讀：2. 發表： 五、避免性衝動的策略 1. 實作：請同學運用健康自主管理方法，來化解性衝動。 2. 發表：鼓勵同學踴躍發表。 六、認清色情 七、色情 Q&A 1. 閱讀 2. 提問 3. 發表 4. 歸納 5. 說明 6. 統整	多元化評量	【性別平等教育】 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視	

第2週	第一篇「性真」的揭開面紗	健體-J-B2	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Db-IV-7 健康性的價值觀，辨別色情資訊的批判能力。	1. 探究健康的性涵義。 2. 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3. 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	一、辨識色情媒體的真相 二、踢爆色情絕招——1 培養正確解讀色情真相的技巧是我們不可或缺的能力。 三、踢爆色情絕招——2 實作：請同學參考活動中的批判性思考技巧以及說明，提出屬於自己的想法。 四、尋求正確資訊管道 教師鼓勵學生可以找信任的師長詢問，也可利用課本上的政府網站尋找正確的資訊。	多元化評量		
第3週	第一篇「真愛」的等待	健體-J-A1 健體-J-C1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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。 Db-IV-6 青少年性行為之法與明智抉擇。	1. 讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2. 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3. 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。	一、親密關係的抉擇 1. 請同學踴躍表達意見。 2. 倡議：請同學公開表達對身體自主權的立場。 二、抉擇練習題 1. 提問：請同學閱讀課文中的案例分享並依照下方問題分組討論並演出。 2. 發表：請各組上台演出。 3. 引導：教師依照各組設計的回答給予建議。 4. 總結：	多元化評量		

第4週	第一篇第二章 第一節 真愛等待	健體-J-A1 健體-J-C1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同情生活境，善用各種生活技能解決健康問題。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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。 Db-IV-6 青少年性行為之法規明智抉擇。	1. 讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2. 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3. 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。	一、如果懷孕了怎麼辦？ 如果未成年懷孕，通常有四種處理方式。 (1)結婚組成家庭： (2)單獨撫養： (3)中止懷孕： (4)出養： 二、真愛要矜持 表達愛的方式很多種，性行為只是其中一種，而發生性行為的後果遠比其他方式要嚴重許多，希望同學遇到抉擇的時候可以像本堂課剖析的內容在心中思考過一遍，做出最好的決定，就是真愛要等待，不輕易發生性行為。	多元化評量		
第5週	第一篇第三章 性病知多少	健體-J-A1 健體-J-C1	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對健康的觀	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防與關懷。	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	一、認識性病 1. 請幾位同學回答印象中的性病。 2. 提問：皮膚長了紅疹會去看皮膚，生殖器官生病會去看哪一科呢？ 3. 總結：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。 二、性病檔案——淋病 說明：感染淋病的症狀及嚴重	多元化評量		

			點與立場。			性。 三、性病檔案——非淋菌性尿道炎 說明：感染非淋菌性尿道炎的症狀及嚴重性。 四、性病檔案——梅毒 感染梅毒的症狀及嚴重性。			
第6週	第一篇第3章性病知多少	健體-J-A1 健體-J-C1	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防與關懷。	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	一、性病檔案——軟性下疳 感染軟性下疳的症狀及嚴重性。 二、性病檔案——尖形溼疣 感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。 三、性病檔案——生殖器疱疹 說明：感染生殖器疱疹的症狀及嚴重性。 四、認識愛滋 1. 回答：請學生閱讀案例後，請同學試著回答以上問題。 2. 說明：感染愛滋的症狀及嚴重性。 3. 歸納：愛滋的傳染與預防方式。	多元化評量		
第7週	第一篇第3章性病知多少(第一次段考)	健體-J-A1 健體-J-C1 (第一次段考)	2a-IV-2 自主思考問題所造成威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康策略。(第一次段考)	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防與關懷。(第一次段考)	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。(第一次段考)	一、愛滋迷思 1. 教師逐項引導學生思考四種迷思並作出澄清。 2. 閱讀：請同學一起閱讀阿輝的日記，並思考如果阿輝是你的朋友，你會接納他嗎？ 3. 總結： 二、遠離性病生活更美好 1. 提問：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： 三、健康生活行動家——闖關大進擊	多元化評量	(第一次段考)	(第一次段考)

第8週	第二篇 人際關係 第1章 拉近彼此距離	健體-J-A1 健體-J-C2	2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障礙。 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通 互動技能。	Fa-IV-3 有利的人際 關係分析與 溝通技巧。	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	一、有利於人際關係的特質 1. 擁有哪些條件或特質的人，比較受歡迎呢？學生自由分享。 2. 說明。 二、提升人際好關係 1. 說明：介紹提升人際關係的妙招： 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： 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. 統整：學生的發表。 四、看見自己 透過檢視自己與調整，我們可以了解自己的關係狀況，才能進而改善，讓自己更好。 五、人際發生衝突時 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？請學生自由分享。 3. 說明：	多元化評量	【品德教育】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。	
-----	------------------------------	--------------------	--	------------------------------------	--	---	-------	-------------------------------------	--

第9週	第二篇第1章 拉近彼此距離	健體-J-A1 健體-J-C2	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通技能。	Fa-IV-3 有利的人際關係分析與技巧。	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	一、語言技巧 1. 「語言技巧」如何運用。請學生根據小瑛和小豪的對話內容，修改為「我訊息」的對話。讓學生自由分享修正後的對話。 2. 統整：學生的發表。 二、非語言技巧 1. 說明：「非語言技巧」如何運用。觀察使用「非語言技巧」前後有什麼不同？讓學生自由分享。 2. 統整：學生的發表。 三、同理傾聽和回應技巧 1. 說明：「同理傾聽和回應技巧」如何運用。觀察使用「同理傾聽和回應」前後有什麼不同？讓學生自由分享。 2. 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。觀察使用「正向表達」前後有什麼不同？讓學生自由分享。 2. 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。觀察使用「具體化表達」前後有什麼不同？讓學生自由分享。 2. 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。觀察使用「自我肯定拒絕」前後有什麼不同？讓學生自由分享。 2. 統整：學生的發表。	多元化評量	
-----	------------------	--------------------	--	--------------------------	--	--	-------	--

						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：讓學生分組利用上述情境進行一分鐘對話演練。			
第10週	第二篇第1章 拉近彼此距離	健體-J-A1 健體-J-C2	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-2 熟悉各種人際互動技能。	Fa-IV-3 有利的人際關係分析技巧。	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	一、不良的人際關係 1. 生活周遭是否有類似上述的霸凌事件發生？寫下當下處理方法。讓學生自由分享。 2. 統整：學生的發表。 二、反霸凌劇場 小勇的行為已經構成網路霸凌，霸凌事件不管對誰都是很大的傷害，而不論你是被霸凌者、霸凌者或旁觀者都有適當的處理方式，來降低霸凌的發生與傷害。 三、如果我是被霸凌者、霸凌者、旁觀者 1. 說明：被霸凌者、霸凌者、旁觀者的處理方式。可自由分享。	多元化評量		
第11週	第二篇第2章 和諧的家人關係	健體-J-A2。 健體-J-B1	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突與解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	一、家人關係 如果你家遇到大家對事件想法不同時，你會想辦法提出來討論或溝通嗎？為什麼？學生自由分享。 二、家人發生衝突時 1. 閱讀：請學生閱讀小華與爸爸的衝突情境。 2. 提問：若你是小華，當你面臨上述情境時，你會如何溝通？學生自由分享。 3. 說明。 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？學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝通。	多元化評量		

						2. 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12週	第二篇章的關 第2章和諧人 和家係	健體-J-A2。 健體-J-B1	1b-IV-3 因應生活健 情境的健康 康需求，尋 求解決健康 技能和生 活技能。 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通 互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突問 題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	2. 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。 一、衝突滅火器——2 1. 提問：你是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝通。 2. 說明 二、換我試試看 針對學生各自發表的意見，適時的給予鼓勵，並針對不足之處給予適當的補充與建議。 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？以四至五人一組，分組討論。學生分組發表。 2. 歸納：可以利用家庭聚會的方式，來分享家人間的心情，了解彼此的想法之後，再共同討論訂定合理的生活規範，以便全家人一起遵守，不僅可以減少不必要的衝突，還可以增進家人間情感。	多元化評量		
第13週	第二篇章的關 第2章和諧人 和家係	健體-J-A2。 健體-J-B1	1b-IV-3 因應生活健 情境的健康 康需求，尋 求解決健康 技能和生 活技能。 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通 互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突問 題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	一、家庭關係出現暴力時 1. 你認為誰的觀念比較正確呢？該如何幫助他們呢？學生自由分享。 2. 說明：不論是施暴者或受害者都應該獲得幫助，並引導學生思考施暴者、受害者與旁觀者該怎麼做，才能讓受害者獲得最大的幫助。 二、向家暴說不 為了避免學生的混淆，說明家暴與適度處罰間的不同。 三、暴力發生後該怎麼辦	多元化評量		

						<p>1. 說明：家暴受害者，應採取的措施。並介紹三種保護令：緊急保護令、暫時保護令、通常保護令。</p> <p>2. 閱讀：家暴的新聞事件。</p> <p>3. 分享：學生自由分享。</p> <p>4. 歸納：學生的發表內容，並給予適當的補充與建議。</p>			
第14週	<p>第三篇 環境安全</p> <p>第一章 居家安全 (第二次考)</p>	<p>健體-J-A2 (第二次段考)</p>	<p>1a-IV-3 內在的健康的風險與行為對健康的衝擊。</p> <p>3b-IV-4 不同生活環境，各種生活技能。</p> <p>(第二次段考)</p>	<p>Bb-IV-1 居家、社區在評估環境危機的方法。</p> <p>Bb-IV-2 居家、學校及社區的防護與安全守則。</p> <p>(第二次段考)</p>	<p>1. 能有效評估家中所潛藏的危險因素。</p> <p>2. 探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。</p> <p>3. 掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。</p> <p>(第二次段考)</p>	<p>一、家庭安全不可輕忽</p> <p>1. 請幾位同學發表經驗。</p> <p>2. 總結。</p> <p>二、居家環境安全評估——1</p> <p>1. 發表：請同學進行小組討論並上台發表。</p> <p>2. 歸納：</p> <p>三、居家環境安全評估——2</p> <p>根據各組所分析的情形可以分為安全行為及安全環境兩部分來解說，請看課本內容。</p> <p>(第二次段考)</p>	<p>多元化評量</p>	<p>(第二次段考)</p>	<p>(第二次段考)</p>
第15週	<p>第三篇 居家安全</p> <p>第一章 居家安全</p>	<p>健體-J-A2</p>	<p>1a-IV-3 內在的健康的風險與行為對健康的衝擊。</p> <p>3b-IV-4 不同生活環境，各種生活技能。</p> <p>(第二次段考)</p>	<p>Bb-IV-1 居家、社區在評估環境危機的方法。</p> <p>Bb-IV-2 居家、學校及社區的防護與安全守則。</p>	<p>1. 能有效評估家中所潛藏的危險因素。</p> <p>2. 探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。</p> <p>3. 掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。</p>	<p>一、家庭火災事故</p> <p>二、預防家庭火災事件</p> <p>三、火場求生計</p> <p>火災來臨時應該先嘗試用滅火器滅火，如果火勢擴大就要立刻逃生，其實滅火器的使用方式並不困難，只要記住拉瞄壓掃四步驟，拉開安全插銷、瞄準火源、壓下手壓板、左右移動掃射。11樓以上的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</p>	<p>多元化評量</p>		

			題。			束環、推牆壁下降。 四、火災逃生注意事項 1. 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， 3. 總結：其實火災發生都是很短的時間就可以燒成大火，我們要熟記火災逃生的注意事項，增加生命存活的機率。 五、放心在家裡 說明：請同學回家後利用課本的安全檢核表，將家中的環境做徹底檢核，完成健康生活行動家。			
第16週	第三篇章 第2章 防震準備 安全好	健體-J-A3	1a-IV-3 評估內在的健康的風 與外在的對健的風 行為造成與 康衝擊與 險。 3b-IV-4 因應不活情用 的境生，善生，解 各種生，康 技能健，康 決題。	Bb-IV-1 居家、學區在評 校、社區在評 環境、社區在評 危機的評 估方法。 Ba-IV-2 居家、學區防與法 校及社區的則 安護守則 相令。	1. 體認地震對人類帶來的災害。 2. 熟悉地震逃生技巧並加以演練。	一、引起動機 1. 閱讀：請一位同學帶領大家看過「走出 921 傷痛」這篇文章。 2. 提問 3. 總結 二、地震之可怕 1. 提問 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 三、地震逃生演練 1. 防災逃生演練，有哪些逃生要點呢？ 2. 發表 3. 總結 五、健康生活行動家	多元化評量		

第17週	第三篇章 交通安全與行	健體-J-A2	1a- IV -3 評估內在的與外在的行為對健康的衝擊與風險。 3a- IV -1 精熟地操作健康技能。 3b- IV -4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ba- IV -1 居家、學校、社區環境的評估方法。 Ba- IV -2 居家、學校及社區的安全防護與法則相關相令。	1. 能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2. 願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	一、道路交通安全 1. 提問：請問班上有多少走路上學同學呢？你走路上學的時間大約多久呢？有沒有遇到像阿翰的狀況呢？ 二、上放學的交通安全 三、自行車安全 請同學討論課本中騎士有什麼樣安全上的問題，要如何解決。 2. 討論 3. 發表	多元化評量	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	
第18週	第三篇章 交通安全與行	健體-J-A2	1a- IV -3 評估內在的與外在的行為對健康的衝擊與風險。 3a- IV -1 精熟地操作健康技能。 3b- IV -4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ba- IV -1 居家、學校、社區環境的評估方法。 Ba- IV -2 居家、學校及社區的安全防護與法則相關相令。	1. 能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2. 願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	一、乘車安全 1. 提問：請同學閱讀遊覽車重大事故新聞事件，並小組討論課文中的三個問題？ 二、交通安全素養 其實交通的安全需要大家提升自己的素養，互相帶著體諒的心，道路安全才會更好。	多元化評量		