

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：蔡雅芳老師

一、教材版本：南一版第三四冊二、本科目每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (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	單元一 愛，這 件事 第1章 歌頌 情誼	健體-J-B1	2b-IV-1 堅守健康 的生活規 範、態度 與價值 觀。 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通 互動技 能。	Db-IV-4 愛的意涵 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。	1. 辨別欣賞、喜歡與愛。 2. 了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3. 學習情感維持與結束的正確方式。 4. 培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	1. 請學生先發表對愛情的想法，並進行 JUSTDOIT「欣賞筆記簿」活動，完成後，請同學互相交換分享。 2. 讓學生試著分辨欣賞、喜歡與愛之間的差異。說明感情是需要時間來相處，才能漸漸體會。 3. 說明約會目的、約會的三階段以及規畫約會行程時要注意的地方。 4. 進行 JUSTDOIT「規畫前奏曲」、「邀約小試身手」活動，完成後互享討論與分享。 5. 提醒學生約會不見得就是在交往，還須要考慮到兩人的價值觀、相處狀況、溝通方式等，所以赴約時，保持平常心即可。	多元化評量	【性別平等教育】 性J11去 除性別刻 板與性別 偏見的情 感表達與 溝通，具 備與他人 平等互動 的能力。	

第2週	單元一愛，這件事 第1章歌頌情誼	健體-J-B1	1a-IV-2 分析個人健康與群體健康的影響因素。	健體-J-B1 具備情感表達的能力，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。	1. 辨別欣賞、喜歡與愛。 2. 了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3. 學習情感維持與結束的正確方式。 4. 培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	1. 提醒學生如果跟他人告白，須要注意自己的情感表達方式，以及對方的感受，以免變成騷擾行為。 2. 進行 JUSTDOIT「表達練習曲」活動，提醒告白之前可以反覆地做練習，同時也要做好被拒絕的準備。若不打算接受對方的告白，拒絕的語氣要保持溫和且堅定不傷害他人自尊。 3. 處理衝突也是人際關係當中很重要的一環，不只是愛情，朋友跟家人之間也都需要面對跟處理這些衝突。 4. 說明分手不是世界末日。冷靜下來反省這段感情當中學到了什麼，收拾好心情，才有機會再迎接下一段更好的戀情。	多元化評量		
第3週	單元一愛，這件事 第2章珍愛自我	健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身體自主權的行動。 3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。	1. 說明身體自主權的重要性。引導學生練習表達自己的感受，並從行為人的角度去做適當的道歉與回應。 2. 說明性騷擾的定義與種類；性騷擾的認定與否，是來自於當事人的感受，並非「我覺得可以」，就理所當然的不顧對方感受。 3. 說明性騷擾迷思的解析與破除。強調性騷擾的發生都不是大家所樂見的，但唯有勇敢的拒絕，才能保護自己。	多元化評量	【性別平等教育】 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。	

				Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。					
第4週	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身體自主權的行動。 3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。	1. 說明捍衛身體自主權的重要性，講解遇到性騷擾的因應方法。作為性騷擾目睹者可以協助的部分。 2. 解說性騷擾的法律規範與罰則。且並非事事依賴法律的規範，應該要能夠出於「尊重」，做到對自己言行舉止的約束。 3. 說明性侵害的定義。以國中階段來說，不適合有太深入的身體接觸。 4. 未成年性行為對彼此的影響及未成年懷孕的因應方式。	多元化評量		

第5週	單元一愛，這件事第2章珍愛自我	健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身體自主權的行動。 3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。	1. 說明預防約會性侵害發生的原則。提醒學生，約會強暴是青少年間常發生的性侵種類，不管跟網友見面或是和熟人碰面，都一定要小心。 2. 說明遭遇性侵害後的因應方法，以及可尋求的資源。 3. 澄清色情資訊與現實的差異容易讓人有錯誤的期待跟想法，對人際互動會有錯誤的理解。以及色情資訊會帶來的影響。面對色情資訊的批判性思考。 4. 進行健康動起來「為自己出征」學習單，強調身體自主權的維護不能只靠法律、老師，每個人相處時都要尊重彼此。	多元化評量		
第6週	單元一愛，這件事第3章「性」福「保」典	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	1. 說明性傳染病之主要傳染途徑。澄清一般的日常行為不會造成性傳染病的傳播，但掉以輕心的人，都很有可能會成為高危險族群，尤其性傳染病無法從外觀上辨別，是一項比較棘手的疾病。 2. 判斷有無性傳染病的感染不能只從外觀，性傳染病的初期症狀不明顯，因此還是需要定期的健康檢查。	多元化評量		

						3. 介紹非淋菌性尿道炎、梅毒、淋病、尖形濕疣等性傳染病之特徵。並提醒學生預防勝治療之概念。			
第7週	單元一愛，這件事第3章「性」福「保」典(第一次段考)	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 (第一次段考)	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 (第一次段考)	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	1. 介紹非淋菌性尿道炎、梅毒、淋病、尖形濕疣等性傳染病之特徵。並提醒學生預防勝治療之概念。 2. 說明感染愛滋病毒後的不同階段。 3. 進行 JUSTDOIT「傳染途徑報馬仔」活動，請學生判斷哪些情況有機會感染到愛滋病毒。 (第一次段考)	多元化評量	(第一次段考)	(第一次段考)
第8週	單元一愛，這件事第3章「性」福「保」典	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	1. 介紹傳染病的預防方法、如何正確使用保險套，以及相關的注意事項。 2. 說明性傳染病各項迷思，各類性傳染病都需要被重視與獲得關懷。釐清迷思才能夠放心擁抱彼此。 3. 對性傳染病患應有「同理心」，希望別人怎麼對待自己，就如何對待他人。	多元化評量		

第9週	單元二 一生「醫」 世第1章 臺灣「醫」 級棒	健體-J-A2 健體-J-C2	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	1. 引導學生思考「若臺灣沒有全民健康保險，生病時有什麼優缺點？」 2. 說明健保是守護全民健康很重要的制度，永續經營「全民健保」非常重要。 3. 介紹健保精神、特色和運作方式。使學生清楚健保經營方式和特色，以及相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 4. 說明健保 IC 卡還能儲存看診資料，並分析原因與方法，進而介紹健康存摺。	多元化評量		
第10週	單元二 一生「醫」 世第1章 臺灣「醫」 級棒	健體-J-A2 健體-J-C2	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。	1. 強調急診應該是給有需要的人，不應該成為貪圖方便的工具。 2. 不正確的就醫迷思，有可能造成病情延誤和健保的浪費。 3. 說明正確就醫流程—就醫5招，分組角色扮演練習演出正確的就醫流程，其他觀看的組別必須抓錯和說明正確答案。	多元化評量		

					6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。				
第11週	單元二 一生「醫」 世第1章 臺灣「醫」 級棒	健體-J-A2 健體-J-C2	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fb-IV-5 全民健保制度、醫療服務與資源。	1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	1. 引導學生思考並完成「為健保資源把關，還有什麼方法」。並提醒要珍惜健保有限的資源，不是交保費就可以無限制的使用，否則浪費醫療資源將使健保破產、倒閉，對大家都是嚴重損失。 2. 進行健康動起來「就醫行為大調查」活動，引導學生閱讀和了解學習單的題目，並說明如何運用「溝通技巧」訪談親友就醫過程，檢視他的就醫行為，進行記錄。	多元化評量		
第12週	單元二 一生「醫」 世第2章 正確用藥好安心	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。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	1. 配合課本說明「有病要就醫，用藥問藥師」觀念的重要性，此種醫師與藥師專業分工合作照顧病人的制度，即稱為「醫藥分業」，並說明此觀念的重要性。 2. 為了安全用藥，藥品有分級：處方藥、指示藥、成藥易混淆。 3. 醫藥分業和藥品分級的意義、重要性和執行方式，以及與健保的關係。	多元化評量		

			擬定健康行動策略。						
第13週	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	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。 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。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	1. 說明服藥前一定要先閱讀藥袋、藥品外包裝與藥品說明書來確認。同時也必須了解藥品標示的內容，才能在適當的時間正確使用藥品。 2. 說明藥袋、藥品外包裝與說明書的內容，也請學生對照所帶的實物學習分析。 3. 購買藥品時，可透過「用藥五問」來為自己的健康把關。	多元化評量		
第14週	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心 (第二次段考)	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。 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。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 (第二次段考)	1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	1. 引導學生以生活技能「批判性思考」。統整說明各種常見的錯誤藥物消費觀念。並強調藥品都存在副作用或使用的風險性，吃太多會致命，購買藥品應至有藥師執業的藥局買才安心。 2. 提醒學生面對來路不明、標示不清或誇大療效的藥物，一定要堅持「不聽、不信、不買、不吃、不推薦之五不原則」。 3. 說明正確用藥五大核心能力。 (第二次段考)	多元化評量	(第二次段考)	(第二次段考)

第15週	單元三 「癮」 爆新觀點 第1章 青春要 玩不藥 丸	健體-J-A2	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。	Bb-IV-3 菸、酒、 檳榔、藥 物的成分 與成癮性 ，以及身 心健康與 家庭、社 會的影響。	1. 瞭解藥物濫用的常見成因。 2. 瞭解藥物濫用的種類。 3. 能說出藥物濫用對健康的影響。 4. 分析藥物濫用對社會的危害。 5. 能下定決心拒絕藥物濫用。 6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	1. 說明藥物濫用的常見原因，引導學生搭配課文中的問題進行討論與反思。 2. 介紹藥物濫用的常見原因有心理因素、交友網絡、學校適應、家庭關係。 3. 依藥物不同的特性可以分為5種類別：中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑、吸入性濫用物質、新興影響精神物質。教學時可搭配新聞案例。	多元化評量		
第16週	單元三 「癮」 爆新觀點 第1章 青春要 玩不藥 丸	健體-J-A2	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。	Bb-IV-3 菸、酒、 檳榔、藥 物的成分 與成癮性 ，以及身 心健康與 家庭、社 會的影響。	1. 瞭解藥物濫用的常見成因。 2. 瞭解藥物濫用的種類。 3. 能說出藥物濫用對健康的影響。 4. 分析藥物濫用對社會的危害。 5. 能下定決心拒絕藥物濫用。 6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	1. 何謂戒斷作用與成癮，講解說明藥物濫用對身體、家庭、人際關係、公共衛生與社會的影響。	多元化評量		
第17週	單元三 「癮」 爆新觀點 第1章 青春要 玩不藥 丸	健體-J-A2	2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、 檳榔、藥 物的成分 與成癮性 ，以及身 心健康與 家庭、社 會的影響。	1. 瞭解藥物濫用的常見成因。 2. 瞭解藥物濫用的種類。 3. 能說出藥物濫用對健康的影響。 4. 分析藥物濫用對社會的危害。	1. 說明新興毒品常見的偽裝手法，並教學如何分辨新興毒品，引導學生思考、討論新興毒品的危險性。 2. 引導學生透過「做決定」生活技能建立遇到來路不明的藥物，要有拒絕的想法。	多元化評量	【品德教育】 品EJU1 尊重生 命。 反毒影片 教學	

			2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。		5. 能下定決心拒絕藥物濫 用。 6. 能分析生活情境中隱藏 的藥物濫用陷阱。				
第 18 週	單元三 「癮」 爆新觀 點 第 2 章 毒來不 毒往	健體-J-B1	2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規 範、態度 與價值 觀。	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。	1. 認識拒絕的原則與技 巧。 2. 能以正向的態度面對拒 絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧 達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資 源。	1. 說明拒絕是人之常情，不用 害怕拒絕他人。可利用生活技 能「批判性思考」的步驟來破 解迷思。 2. 拒絕也有技巧，要能有效地 拒絕，可從態度、表情、語調 等方式著手，增加拒絕的成 效。 3. 進行 JUSTDOIT 「拒絕技巧起手式」活動，學 生輪流角色扮演，進行拒絕原 則的演練。	多元化評量		
第 19 週	單元三 「癮」 爆新觀 點 第 2 章 毒來不 毒往	健體-J-B1	2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規 範、態度 與價值 觀。	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。	1. 認識拒絕的原則與技 巧。 2. 能以正向的態度面對拒 絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧 達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資 源。	1. 說明要有效拒絕除掌握相關 原則外，也可以搭配八大拒絕 法，讓自己的拒絕更堅定、有 說服力。 2. 請學生依自己的狀況，思考 屬於自己的拒絕金句。	多元化評量		

第20週	單元三 「癮」 爆新觀點 第2章 毒來不 毒往	健體-J-B1	2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規 範、態度 與價值 觀。	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。	1. 認識拒絕的原則與技巧。 2. 能以正向的態度面對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。	1. 說明平時也要遵守三不一要的原則。提醒避免接觸來路不明的產品，平時也要提高警覺，避免自己成為藥物濫用的受害者。 2. 說明可以透過某些警訊來察覺需要關心的人，常見的徵兆包含作息改變、行為異常、情緒不穩及持有特殊物品。但出現徵兆並不一定代表有藥物濫用的狀況，而是需要我們多關心對方。	多元化評量		
第21週	單元三 「癮」 爆新觀點 第2章 毒來不 毒往 (第三次 段考)	健體-J-B1	2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規 範、態度 與價值 觀。 (第三次 段考)	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。 (第三次 段考)	1. 認識拒絕的原則與技巧。 2. 能以正向的態度面對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。	1. 說明遇到藥物濫用的問題，其實有相當多的管道可以提供協助，也只有尋求幫助，才能遠離藥物濫用的威脅。 2. 介紹戒治資源。家庭關懷、學校協助、毒品危害防制中心等，以及法律規範是最後一道防線。 3. 家庭關懷很重要，家人往往是最能協助與提供陪伴的人。	多元化評量	(第三次 段考)	(第三次 段考)

第22週	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	健體-J-B1	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。	1. 認識拒絕的原則與技巧。 2. 能以正向的態度面對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。	1. 說明遇到藥物濫用的問題，其實有相當多的管道可以提供協助，也只有尋求幫助，才能遠離藥物濫用的威脅。 2. 介紹戒治資源。家庭關懷、學校協助、毒品危害防制中心等，以及法律規範是最後一道防線。 3. 家庭關懷很重要，家人往往是最能協助與提供陪伴的人。	多元化評量	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	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚	健體-J-B2	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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	1. 以法規來說解食品添加物的定義及使用原則。並提醒正確的使用食品添加物不會影響一般人的身體健康。解說食品添加物違法的種類與案例。 2. 進行 JUSTDOIT「添加物調查站」活動，提醒學生挑選食品有許多細節，外包裝上	多元化評量		

						提供了很多訊息。食品添加物並非不好，但我們應該要注意到底是吃進營養比較多，還是被很多食品添加物給餵飽？			
第2週	單元一 消費中學堂 第1章 GO 購「食」力讚	健體-J-B2	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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	1. 介紹產銷履歷及查詢方式，透過產銷履歷的標誌，消費者能夠認識到該項食品的生產流程。 2. 說明有機食品定義為生產過程當中完全不使用任何非天然的化學物質。 3. 進行 JUSTDOIT「有機包打聽」活動，請學生填寫生活中可以找到的有機農產品標示，完成後讓學生討論並進一步請學生探究有機農產品的價格與一般農產品價格差異。 4. 說明食品標章的出現，代表食品加工技術的進步，也是人們對於飲食安全的重視，消費者也開始主張要了解自己飲食的「來源」，是否真的安全。	多元化評量		

第3週	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚	健體-J-B2	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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	1. 說明健康食品定義與迷思，講述保健功效與廣告注意事項。健康食品認證方式，選購食品的基本原則，澄清健康食品與保健食品的差異。 2. 健康食品不等於保健食品。保健食品屬於一般的食品，沒有特別的保健功效，也沒有治療的作用。 3 總結產銷履歷食品、有機農產品、健康食品這些產品本質都是食品，並無藥品的效果，無法取代正規醫療。身體不適仍需就醫，不可僅依賴健康食品，以免導致病情的延誤。	多元化評量		
第4週	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費家	健體-J-B2	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2. 能解讀媒體廣告的行銷手法。	1. 提醒學生消費資訊會受到其他人的影響。因此辨別資訊真假，並作出判斷是每個消費者必須要會的技能。 2. 說明知道自己花錢的情況，才能確實掌握自己的消費習慣。在消費過程中，還有五大義務需要去執行，才能逐步養成好的消費習慣。搭配情	多元化評量		

						境介紹消費者五大義務、八大權利。 3. 對商家行使消費者權利並不等於所謂的「奧客」，在合理的範圍內要求其實也算是消費者的「行動」義務。 4. 該如何分辨自己是「想要」或是「需要」。			
第5週	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	健體-J-B2	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2. 能解讀媒體廣告的行銷手法。	1. 說明消費糾紛可以求助的管道。 2. 提醒跨國的消費糾紛並不適用臺灣的法律，且由於各國消費者保護法令並不統一，所以在消費前要特別注意。 3. 進行健康動起來「聰明消費實踐家」學習單，提醒學生如果都沒有要改善的目標，可以從消費者權利義務找尋自己尚未達到的部分。	多元化評量		
第6週	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上)	健體-J-A2	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-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. 分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2. 體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。	1. 強調慢性病成因有60%與個人生活型態有關。臺灣慢性病已有年輕化趨勢，必須從「青少年時期」就保持良好的生活習慣。	多元化評量		

			2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。		3. 體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4. 懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	2. 讓學生瞭解癌症多年蟬聯「十大死因之冠」，早期發現和治療，治癒率較高。讓學生清楚男女癌症的排名、嚴重性、主要症狀、致病因素和預防方法。可統整說明癌症成因很多，大家應隨時自我檢測接觸致癌因素的狀況。			
第7週	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上) (第一次段考)	健體-J-A2	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。 (第一次段考)	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。 (第一次段考)	1. 分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2. 體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3. 體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4. 懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	1. 說明血液循環系統對人體的重要性。心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病和高血壓，都屬於「心血管疾病」，對國人生命的威脅極高。 2. 說明高血壓、冠心病、腦中風等症狀及預防方法。 3. 介紹「血壓」、「收縮壓」、「舒張壓」的定義，並引導學生了解血壓是會變動的，進而說明各種變動的因素。 4. 進行健康動起來「改變生活習慣從自己做起」學習單，請學生一定要盡力達成健康的生活習慣。 (第一次段考)	多元化評量	【生命教育】 J5 生 覺察活 中各種 迷思， 在作健 康促進 、飲食 運動、 休閒娛 樂、人 我關係 等課題 上進行 價值思 辨，尋 求解決 之道。 (第一次 段考)	(第一次段考)

第8週	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病 情報站 (下)	健體-J-A2 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。	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. 體認糖尿病的威脅性，並 分析其症狀、致病因素和預 防方法。 2. 分析腎臟病及其病變的嚴 重程度，並了解其症狀、致 病因素和預防方法。 3. 了解代謝症候群的成因， 以及對健康的威脅情況，並 分析預防方法。 4. 能統整遠離慢性病的各項 重要預防策略，並落實執行 於日常生活中。 5. 能夠關懷和願意照護慢性 病親屬。	1. 說明糖尿病、腎臟 病、代謝症候群的致 病因素和預防方法。 可強調臺灣腎臟病的 嚴重性。年輕時就養 成良好健康生活習 慣。 2. 請學生思考自己應 該加強或改進的生活 習慣，並依照步驟填 寫「自我管理與監 控」。	多元化 評量		
第9週	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病 情報站 (下)	健體-J-A2 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。	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. 體認糖尿病的威脅性，並 分析其症狀、致病因素和預 防方法。 2. 分析腎臟病及其病變的嚴 重程度，並了解其症狀、致 病因素和預防方法。 3. 了解代謝症候群的成因， 以及對健康的威脅情況，並 分析預防方法。 4. 能統整遠離慢性病的各項 重要預防策略，並落實執行 於日常生活中。 5. 能夠關懷和願意照護慢性 病親屬。	1. 說明糖尿病、腎臟 病、代謝症候群的致 病因素和預防方法。 可強調臺灣腎臟病的 嚴重性。年輕時就養 成良好健康生活習 慣。 2. 請學生思考自己應 該加強或改進的生活 習慣，並依照步驟填 寫「自我管理與監 控」。 3. 引導學生思考生病 時病人的感受，以及 家人的想法，並學習 照顧此病者的各種方 法，要有耐心和愛心 陪伴病患，才能使家 人重返健康生活。	多元化 評量		

第10週	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生 命最終章	健體-J-A1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2. 覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3. 體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5. 體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	1. 引導學生思考銀髮生活有哪些類型？並說明各種銀髮生活型態的優缺點。 2. 每個人都會老，要運用「健康老化三種方式」，使自己和家人都能健康老化。	多元化 評量		
第11週	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生 命最終章	健體-J-A1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2. 覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3. 體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5. 體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	1. 強調人生旅途中，所愛的人隨時可能停留在某個時間，無法繼續陪伴我們，此時會傷心，因為好多「愛」、「感謝」沒講，也還沒說再見」！練習對親友說「謝謝、對不起、我愛你、再見」，使大家回顧一生時，能放下仇恨和遺憾。 2. 進行健康動起來「圓滿人生計畫表」學習單，請學生分享，並提醒他們面對生命的終點，若能提早做好人生規劃，不留遺憾才可享受生命中所有的美好。	多元化 評量		

第12週	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康	健體-J-C2	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。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	1. 說明有近7成的學生接觸過校園霸凌，可見霸凌的狀況相當普及。請學生思考遇到霸凌時如何保護自己。 2. 說明霸凌的定義，並引導分析三種不同角色的心理影響及人際關係的影響。強調霸凌的行為須承擔相對應的法律責任。 3. 帶領學生完成JUSTDOIT「我的反霸凌宣言」，寫下反霸凌的立場，並請同學作見證人。	多元化 評量		
第13週	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康	健體-J-C2	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。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	1. 引學生思考遇到霸凌事件會怎麼應對？有什麼方法可以降低遇到危險的機會？ 2. 說明若遇到霸凌，應以保護自己安全為前提，冷靜遠離現場，並儘快通報師長或警察機關尋求協助，倘若不幸遭受攻擊也應想辦法保護自己。 3. 強調人人皆有可能是詐騙的受害者，並不分學歷或年齡，因此應培養危機意識，避免成為詐騙的受害者。除了避免被詐騙	多元化 評量		

						外，也千萬不要成為詐騙集團的共犯，儘管未成年，仍須負擔相關法律責任，甚至由監護人連帶承擔後果。			
第14週	單元三 安全防護網 第2章 網住安全 (第二次段考)	健體-J-B2	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 (第二次段考)	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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 了解網路使用上保護隱私的方法。 3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1. 講解隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。說明隱私遭到侵犯時會感到不舒服，甚至影響尊嚴與人格發展。 2. 網路上從事任何行為前，應三思後行，此外，網路購物雖然方便，但購買前仍需仔細辨別內容，避免不良產品影響健康。 (第二次段考)	多元化評量	(第二次段考)	(第二次段考)
第15週	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	健體-J-B2	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 了解網路使用上保護隱私的方法。 3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1. 說明網路雖提供了自由發言的環境，但卻更容易出現偏頗與不實的訊息，應查明後再做反應。網路上雖可匿名，但仍會留下數位足跡，也容易被他人截圖，因此要避免觸犯相關法律。 2. 透過網路可以接觸到最新的事物，但也容易被影響，做任何決定前一定要三思。	多元化評量		

第16週	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	健體-J-A1	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適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 了解交通安全四守則。 2. 認識基本路權概念。 3. 能表現遵守交通規則的行為。	1. 了解由交通部擬定交通安全4大守則來幫助降低交通事故的發生機會。說明道路是公共空間，用路人皆要共同注意與維護交通安全。 2. 遇到讓人猶豫的交通狀況時，最好的做法就是「等待」，安全時再做行動。	多元化 評量	【安全教育】 J4 日生活事 安探常發生的影 故響素。	
第17週	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	健體-J-A1	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適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 了解交通安全四守則。 2. 認識基本路權概念。 3. 能表現遵守交通規則的行為。	1. 講解「防衛兼備」包含了「預防」與「保衛」兩種意涵，用路時要有危機意識，預防成為交通事故的肇事製造者，更要保衛自己不要成為無辜的受害者。 2. 說明遵守路權是相當重要的，而路權的概念應是相對的，不論是行人或是汽機車駕駛者在道路上行駛，都要注意路況與禮讓其他用路人的責任與義務。	多元化 評量		

第18週	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	健體-J-A1	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 了解生命之鏈及其內涵。 2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。 3. 能操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	1. 說明禮讓救護車輛與即時急救的重要性。 2. 說明生命之鏈包含五個步驟，前三個步驟人人都可以操作，且應儘快實施；最後兩個步驟則由專業的救護人員或醫護人員進行。 3. 示範叫叫壓電：搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。	多元化 評量		
第19週	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	健體-J-A1	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 了解生命之鏈及其內涵。 2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。 3. 能操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	1. 示範叫叫壓電：搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。 2. 教學用 AED 及 CPR 模型示範動作與說明注意事項。 3. 請學生完成 JUSTDOIT「尋找急救工具」。	多元化 評量		
第20週	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈 (第三次段考)	健體-J-A1 (第三次段考)	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。 (第三次段考)	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 (第三次段考)	1. 了解生命之鏈及其內涵。 2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。 3. 能操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。 (第三次段考)	1. 復甦姿勢：說明患者恢復心跳呼吸後，但神智尚未清楚前，可將對方調整成復甦姿勢，以維持呼吸道暢通。 2. 示範復甦姿勢的流程，並請學生練習加深學習印象並說明完成復甦姿勢後仍應持續觀察對方狀況，待	多元化 評量 (第三次段考)	(第三次段考)	(第三次段考)

[illegible]