

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣鹿草鄉竹園國民小學

表 13-1 114 學年度第一/二學期六年級普通班健康領域課程計畫

設計者：劉人豪

第一學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是☐（____年級至____年級） 否☒

教材版本		翰林版國小健體 6 上教材				教學節數		每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標		【健康】 1. 藉由不同飲食和飲食習慣的碰撞，帶出美國、法國、日本、泰國等國度飲食文化的介紹以及營養分析；以異國飲食的食物廣告，連結如何進行消費選擇，以及購買食物時的注意事項；聚焦食物的儲存與製作，讓學生透過三個活動，了解異國飲食文化與對不同文化的包容，掌握消費的關鍵與不同食物的選購要項，以及食安的維護法則。 2. 介紹藥品的分級與分類讓學生先初步認識藥物的種類，再進入用藥五核心，由面對藥品時的判斷、就醫時如何表達身體狀況、了解藥品標示及用藥方法與時間，以及與醫、藥師的互動，學習用藥能力的掌握與實踐，才能更好的發會藥品療效。介紹藥物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的救護方式。 3. 說明我們每分每秒吸入的空氣，受到嚴重的汙染，不僅影響著我們的呼吸系統，更經由汙染與懸浮微粒的吸入，造成全身性的疾病，並進一步闡述。透過臺灣常見的水汙染及改善方式，了解如何在生活中扮演監督的角色，共同為環境與健康盡一份心力。最後透過活動三「綠色生活行動家」，了解生活中如何做到環保減塑與減碳，將綠色生活落實在我們的日常。								
教學進度 週次	單元名稱	節數	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)
第一週	第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒	1	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1. 認識多元飲食文化。 2. 了解飲食的多元與差異性。	一、不同的飲食與文化 1. 教師於課程開始時，先分享自己食用過的異國飲食，引起興趣，並請同學分享享用過的異國飲食。 2. 教師彙整同學回應，在黑板上寫下比較多人吃過的異國飲食。 3. 教師援引課本第 8 頁的情境，詢問同學在享用異國料理時，是否曾想過為何所吃的料理，會有如此的料理方式、口味及進食方式？同學自由回答。 4. 教師彙整同學回應內容後，請學生思考，為何會有這些的特別與不同之處？並詢問同學對於特別與不同之處的看法。 5. 教師概略說明造成飲食的不同與特別之處的可能原因，帶出飲食與氣候、文化間的關聯，並將全班分為四組，分別介紹美國、法國、日本、泰國的飲食文化。 二、美國飲食文化 1. 教師提問：同學們對美國飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。 2. 教師利用世界地圖，點出美國的地理位置，說明環境、氣候為美國的食物生產，帶來怎樣的影響。 2. 教師請報告美國飲食文化的組別上臺，延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹美國的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。 3. 同學報告完後，教師對同學報告內容給予回饋，比較報告內容與課本內容的異同之處，若有相似主題，	1. 發表：說出享用過的異國料理。 2. 發表：說出享用異國料理的經驗與特別之處。 3. 發表：說出代表美國飲食特色的料理。 4. 報告：介紹分析美國的飲食文化。	【多元文化教育】 多 E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

							但報告內容與課本不一致，則請該組同學回饋資料來源，讓同學對該主題有更多認識。 4. 教師搭配第 11 頁下方的「想一想」，請同學分享生活中吃過的速食品牌，詢問同學的喜好，以及覺得食用速食可能會缺乏哪些營養素。 5. 教師帶同學看過美國飲食文化的內容介紹，由歷史觀點切入，強調美國「民族大熔爐」的移民社會特色，帶出美國飲食特色與文化在物產之外，所受到的移民的影響。			
第二週	第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒	1	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1. 認識多元飲食文化。 2. 了解飲食的多元與差異性。	一、法國飲食文化 1. 教師提問：同學們對法國飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。 2. 教師利用世界地圖，點出法國的地理位置，說明環境、氣候為法國的食物生產，帶來怎樣的影響。 3. 教師請報告法國飲食文化的組別上臺，延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹法國的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。 3. 同學報告完後，教師對同學報告內容給予回饋，比較報告內容與課本內容的異同之處，若有相似主題，但報告內容與課本不一致，則請該組同學回饋資料來源，讓同學對該主題有更多認識。 4. 教師總評同學的報告內容後，視情況對法國的飲食文化內容進行增補說明，再搭配第 13 頁的「小知識」，向同學簡要說明刀叉的擺放方式，代表不同的意涵，並援引課本第 13 頁的「小小行動家」，請同學思考、查找在其他亦使用刀叉的飲食文化中，使用刀叉的順序與擺放方式代表的意涵是否相同，並實際演練。 5. 教師帶同學看過法國的飲食文化的內容，對法國飲食文化進行總結，視時間說明法國飲食文化在日常生活中心紮根的深入以及其重要性。 二、日本飲食文化 1. 教師提問：同學們對日本飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。 2. 教師利用世界地圖，點出日本的地理位置，說明環境、氣候為日本的食物生產，帶來怎樣的影響。 3. 教師請報告日本飲食文化的組別上臺，延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹日本的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。 4. 同學報告完後，教師對同學報告內容給予回饋，比較報告內容與課本內容的異同之處，若有相似主題，但報告內容與課本不一致，則請該組同學回饋資料來源，讓同學對該主題有更多認識。	1. 發表：說出代表法國飲食特色的料理。 2. 報告：介紹分析法國的飲食文化。 3. 發表：說出代表日本飲食特色的料理。 4. 報告：介紹分析日本的飲食文化。	【多元文化教育】 多 E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

							5. 教師總評同學的報告內容後，視情況對日本的飲食文化內容進行增補說明。 6. 教師搭配課本第 15 頁的「想一想」，向同學提問，並以世界地圖呈現日本與中國、臺灣的地理位置，再帶入歷史發展述說，描述日本飲食文化在地理與歷史發展中，受到的外來文化影響，以及臺灣過去因日本殖民的緣故，飲食受到的影響。 7. 教師帶同學看過日本的飲食文化的內容，對日本飲食文化進行總結，視時間說明日本飲食文化還有哪些特色，以及日本對「食育」的重視。			
第三週	第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒	1	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1. 認識多元飲食文化。 2. 了解飲食的多元與差異性。 3. 了解異國飲食中的營養攝取占比與特色。	一、泰國飲食文化 1. 教師提問：同學們對泰國飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。 2. 教師利用世界地圖，點出泰國的地理位置，說明環境、氣候為泰國的食物生產，帶來怎樣的影響。 3. 教師請報告泰國飲食文化的組別上臺，延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹泰國的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。 4. 同學報告完後，教師對同學報告內容給予回饋，比較報告內容與課本內容的異同之處，若有相似主題，但報告內容與課本不一致，則請該組同學回饋資料來源，讓同學對該主題有更多認識。 5. 教師總評同學的報告內容後，視情況對泰國的飲食文化內容進行增補說明。 6. 教師搭配課本第 17 頁的「說一說」，向同學提問，並以世界地圖呈現泰國地理位置，再帶入歷史發展述說，描述泰國飲食文化在地理與歷史發展中，受到的中國、歐洲等外來文化影響。 7. 教師帶同學看過泰國的飲食文化的內容，對泰國飲食文化進行總結，視時間說明泰國飲食文化還有哪些特色，以及宗教對泰國飲食文化的影響。 二、異國飲食營養探查 1. 教師帶學生簡要回顧過去所學的六大類食物分類、營養素內容，以及每天需攝取的分量與份數。 2. 教師援引課本第 18 ～ 19 頁的異國餐點，請同學根據其中的食材類別、份數，分析探討該項異國餐點，是否可達到飲食均衡？並參照各項餐點中已列出的老師、同學的回應內容，將該項餐點中，可能缺乏的六大類食物及營養素寫下來。教師抽點同學，回答四張異國餐點中，可能缺乏的六大類食物及營養素。 3. 教師彙整同學回應後，給予回饋，並援引「每日飲食指南」，強調享用異國飲食美味的同時，還是要注	1. 發表：說出代表泰國飲食特色的料理。 2. 報告：介紹分析泰國的飲食文化。 3. 演練：完成異國餐點中，六大類食物及營養素攝取的分析。 4. 填答：完成小試身手填答。	【多元文化教育】 多 E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

						意均衡攝取各類食物與營養素，才有助於青春期的發育與身體健康。 三、尊重包容不同的飲食與文化 1. 教師簡短帶同學回顧本單元所學的飲食文化內容後，搭配前面的飲食與營養分析，統合說明多元飲食文化的特色，以及其飲食特色的營養價值。 2. 教師根據分析內容，並援引第 20 頁的情境，說明飲食不只是吃東西，更是文化的反映與連結，向學生強調飲食與文化沒有高低之分，要用尊重與包容的心態，面對不同的飲食與文化。在享用異國美食的同時，要注意營養均衡，並想想吃到的餐點，是經由辛勤種植、烹飪料理後才上桌的，所以要更珍惜食物。 四、小試身手~不同飲食大挑戰 1. 教師請同學完成小試身手的填答。 小試身手的參考答案： 根據地圖上的座標與娃娃的配對，由左而右依次為： A：美國，飲食特色為炸雞、三明治；吃飯用刀叉以及速食文化。 B：日本，飲食特色為米飯、麵為主食，多海產；吃飯用尖頭筷子及以口就碗喝湯。 C：泰國，飲食特色為米飯為主食，搭配咖哩、蔬菜；吃飯以湯匙與叉子進食，用餐時喜歡大家分享食物。 D：法國，飲食特色為講究菜色搭配與用餐順序，多原型食物；吃飯以刀叉進食，喜歡大家一起用餐。				
第四週	第一單元：為飲食把關 活動二：健康購物車	1	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1. 了解正確的消費觀念。 2. 了解不同食物的選購技巧 了解冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。 3. 了解食品標章、食品標示的意義與功能。	一、聰明消費好健康 1. 教師提問：同學們看了課本第 22 頁的菜單，有沒有發現其中的餐點，缺乏哪些食物類別呢？同學自由回答。 2. 教師回答：菜單中的餐點，較缺乏六大類食物中的蔬菜類、水果類。 3. 教師提問：同學看過飲料或食品的廣告嗎？感覺如何？會因為廣告而去購買廣告中推銷的飲食嗎？同學自由回答。 3. 教師彙整同學回應後，援引課本第 22 頁情境，向同學說明廣告要造成的效果，以及可能的迷思。 4. 教師援引課本第 23 頁內容，說明消費時，應對廣告有判斷力，並可根據插圖中的四個步驟，說明如何對廣告內容與欲消費的品項，進行批判性思考。 5. 教師請同學分組，選擇一項食品廣告，運用批判性思考的步驟進行討論，再向同學們報告討論過程與結果，以及是否會選購廣告中的食品。 二、健康消費聰明選	1. 問答：能說出菜單中缺少的食物類別。 2. 演練：運用批判性思考，進行食物廣告討論。 3. 發表：說出採購食物的經驗。 4. 報告：報告冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。 5. 發表：3 章 1 Q 的標章意義與檢驗食品類別。	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

							1. 教師提問：同學們曾自己採購過食物，或和家人一起採購食物嗎？採購時會注意哪些事項？同學自由回答。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本第 24 頁情境，概略介紹採購食物時，需要注意的事項，帶入後面的介紹。 三、認識冷凍、冷藏食品與生鮮肉品選購技巧 1. 教師於課前請同學分組蒐集不同食品類別的選購方式與技巧，以拍照或影片的形式報告選購原則。 2. 教師播放影片「聰明挑選食物巧妙保存保鮮」。 3. 教師介紹冷凍、冷藏食品與加工食品選購原則與技巧。 4. 同學上臺報告冷凍、加工食品與生鮮肉品選購技巧。 四、認識食材選購的「3 章一 Q」 1. 教教師說明三章一 Q 的檢驗標準及所檢驗的食品類別，強調學校採購的食材必須符合三章一 Q 的檢驗標準才能採購。 2. 教師播放相關影片「認識食品標章與食品標示」。 3. 教師請同學分組上臺報告四類標章的檢驗標準及產品類別，並展示該類食品照片。 4. 教師說明：家庭選購食品時，可利用三章一 Q 的原則，幫助家人選購安全有品質的食品。			
第五週	第一單元：為飲食把關 活動二：健康購物車	1	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1. 運用感官、食品標章、食品標示幫助選購食品。 2. 了解全穀雜糧類、肉類與蛋類的選購技巧。 3. 了解乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。 4. 演練食品選購的技巧。	一、認識全穀雜糧類、生鮮肉類選購技巧 1. 教師於課前請同學分組蒐集不同食品類別的選購方式與技巧，以拍照或影片的形式報告選購原則。 2. 教師播放影片「聰明挑選食物巧妙保存保鮮」。 3. 教師介紹全穀雜糧類食物與生鮮肉類選購原則與技巧。 4. 同學上臺報告全穀雜糧類食物與生鮮肉類選購技巧。 二、認識蛋類的選購技巧 1. 教師介紹蛋品選購原則與技巧。 2. 同學上臺報告蛋類選購原則與技巧。 三、認識乳品的選購技巧 1. 教師介紹乳品選購原則與技巧。 2. 同學上臺報告乳品選購原則與技巧。 四、認識蔬菜、水果類的選購技巧 1. 教師介紹識蔬菜、水果類的選購技巧的選購原則與技巧。 2. 同學上臺報告蔬菜、水果類的選購技巧。 五、健康消費總驗收	1. 報告：報告全穀雜糧類、肉類及蛋類的選購技巧。 2. 報告：報告乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。 3. 填答：完成小試身手作答。	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

							1. 教師帶學生簡短回顧本活動所學內容，說明各類食物的選購技巧。 2. 教師援引課本第 32 頁的情境，結合本活動所學到的批判性思考，以及食物選購方式，再次向同學強調消費時所需要的思維，以及選購食物時的要項。 六、小試身手~採買高手 教師請同學根據家中採買的食物，找出三個上面有 3 章 1Q 的食物，辨識標章資訊，登記在下方的表格中。			
第六週	第一單元：為飲食把關 活動三：食安維護有妙招	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 了解食物購買回家後的處理與保存方式。 2. 了解各類食物的處理與保存方式各不同。 3. 了解冰箱的正確使用方式。 4. 了解如何維護存放食物的空間。	一、保存方式要分明 1. 教師提問：家中購買常購買哪些食物呢？購買後都如何處理與保存？同學自由分享。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本第 34 頁情境，請同學思考，是否曾發生像情境中的情況，並說明每種食物，都有不同的保存方式，並不是都放進冰箱就好。 3. 教師帶學生回顧活動 2 提到的食物挑選方式，再根據課本第 34 ～ 35 頁內容，自全穀雜糧類開始，依序說明各類食物買回家後，需要的處理與保存方式。 4. 教師總結：食物買回家後，需要妥善處理，才能保障飲食安全與衛生。 5. 教師請同學根據所學，實際演練第 35 頁「小小行動家」的操作內容，檢查家中食物的保存方式，若發現有誤之處，則進行調整並向家人宣導正確觀念。 二、保存空間要注意 1. 教師提問：同學有觀察過家中冰箱使用的情況嗎？ 2. 同學自由分享。 3. 教師彙整同學回應後，援引課本第 36 頁情境，說明冰箱主要的功能，是用來保存食物，而非儲藏東西，若堆積太多東西，影響冰箱功能及冷度，導致保存效果不佳。 4. 教師請同學回憶前面提到的食物的保存方式，搭配「小知識」內容，說明冰箱的保存區域與保存溫度，強調若放在不對的區域，食物仍有可能變質。 5. 教師提問：要如何正確使用冰箱，維護冰箱的功能與使用年限？同學自由回答。 6. 教師彙整同學回應後，援引課本第 37 頁的內容，說明善用與維護冰箱的四種方式，帶同學對照彙整的回應內容與課本提到的四種方式，釐清不正確的觀念，並與同學分析探討還有哪些不錯的方式。 7. 教師請同學回答課本第 37 頁的「說一說」，並根據回應給予回饋。 8. 教師統整冰箱與其他保存空間使用與維護的正確方式，說明保存空間正確使用與維護的重要性，以及其與食安的關聯。	1. 問答：能說出食物的正確保存方式。 2. 實作：檢查家中的食物保存方式。 3. 發表：說出家中冰箱使用的情況。 4. 問答：能說出冰箱正確的使用與維護方式。	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。	

第七週	第一單元：為飲食把關 活動三：食安維護有妙招	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 了解食品加工、保存的方式。 2. 了解生活中哪些食物是加工食品。 了解食品生產及衛生安全的注意事項。 3. 了解料理過程的重要環節。 4. 回顧本單元所學內容。	一、了解食品加工方式 1. 教師請同學分享，曾吃過哪些加工食品。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本第 22 頁的小知識，說明加工食品，並舉例說明常見的加工食品。 3. 教師提問：同學們有沒有想過，為何食品需要被加工製作呢？有哪些可能的加工方式？同學自由回答。 4. 教師彙整同學說明後，援引課本第 38 頁的情境，說明食品加工的其中一個原因，與食物的保存有關，並帶出相關的加工方式。 5. 教師提問：經過前面情境的介紹後，同學們有沒有想過，還有哪些食品的加工方式呢？ 6. 同學自由回答。 7. 教師彙整同學回應後，援引課本第 39 頁的內容，依序說明食品的加工方式。 8. 教師總結：食物的加工方式很多元，但食物經過加工後，雖可能增添不同的滋味，也能保存較久，但飲食上還是應該選擇天然的食物，且注意六大類食物的均衡攝取，才能攝取到足夠且均衡的營養素。 二、料理衛生大探索 1. 教師請同學發表煮食、製作餐食、料理的經驗。 2. 教師彙整同學回應，整理出其中關於製作料理前、後的概要內容，建立實際製作料理的概念。 3. 教師提問：大家知道製作料理過程中，需要注意哪些事項嗎？同學自由回應。 4. 教師彙整同學回應內容後，援引課本第 40 ～ 41 頁內容，依序講述製作料理前、後的注意事項。 5. 教師帶學生回顧彙整的回應內容，與講述及課本的內容做對照，看看其中是否有相同或不一樣的地方，從中釐清需修正的觀念，以及發掘課本中沒有提到，但確實能在料理過程中，有效維護食安的方式。 6. 教師統整活動 3 及本單元的內容，提點飲食文化的不同、對多元文化的尊重與包容、選購食物的要點，以及維護食安的方式。 三、小試身手~食安維護我最行 1. 教師請同學回顧活動 3 所教的食物保存方式，並根據本單元所學，完成小試身手的填答。 2. 小試身手參考答案： (1)適合在乾燥陰涼處保存：D、E (2)適合冷凍保存：A (3)適合冷藏保存：B、F 3. 加工食品的加工方式：這裡的加工食品主要為罐頭，加工方式為高溫殺菌法。	1. 發表：說出哪些食物可能是加工食物。 2. 問答：能說出食物的加工原因與加工方式。 3. 發表：說出實際製作料理的經驗。 4. 問答：能說出製作料理的過程中，必須注意的事項。 5. 填答：完成食品保存方式填答。 6. 實作：完成料理設計製作與填答。	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。	
-----	---------------------------	---	--	--------------------------------------	---------------------------	--	---	--	--	--

							四、小試身手~美味料理動手做 教師請同學回顧本單元所學內容後，按小試身手內容所述，查找異國料理菜單及我國當季食材，與家人一起購買食物並製作料理，並完成小試身手填答，實際體驗本單元所學。			
第八週	第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的問題。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 分辨買藥用藥的正確觀念。 2. 認識我國的藥品三級制度。	一、藥~怎麼分級 1. 教師請同學先閱讀第 46 頁的情境，並請同學根據阿嬤與藥師的對話，思考藥品類別與可否自行購買的關係。 2. 教師提問：同學曾自行買過藥，或陪家人買藥或領藥嗎？當時是因為何種狀況去買藥？有觀察可直接購買的是哪些藥品？不能直接購買的又是哪些？同學自由回答。 3. 教師統整：依據同學的回答，說明不是每種情況都可自行購買藥品服用，也不是每種藥品都能自行購買，需依照實際病況與症狀判斷，並帶入國內藥物分級制度。 二、藥品的分級制度 1. 教師介紹國內藥品分級制度，並依據對身體的安全性與藥效來說明分級的標準。 (1)成藥：安全性高，藥效緩和，可自行購買。 (2)指示藥：安全性中等，藥效中等，可依照醫師、藥師的指示購買使用。 (3)處方藥：任意使用會有危險，藥效較強，必須由醫師開立處方後才能取得。 2. 教師以生活中常見的藥品為例，說明其在分級制度中的級別，並強調生活中要落實分級制度購買的重要性，養成正確用藥的習慣。	1. 問答：能說出哪些藥品可自行購買。 2. 發表：說出我國藥品的分級狀況。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第九週	第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的問題。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 了解正確的藥品保存方式。 2. 了解正確的藥品處理方式。 3. 藥品分級制度的觀念能結合生活情境運用。 4. 藥品的保存方式能結合生活情境使用。	一、藥~怎麼保存 1. 教師提問：在家裡有看過哪些藥品？同學自由回答。 2. 教師統整同學意見，彙整出家中常見的可能有：瓶裝液體類、瓶裝片狀或顆粒狀、膠囊類、軟膏類等。 3. 教師提問：家裡都是怎麼保存這些藥品呢？同學自由回答。 4. 教師彙整同學回應後，援引課本提到的藥品保存原則，向同學說明藥品保存的注意事項。 二、過期藥品處理 1. 教師提問：同學家中的藥品若不再使用或過期時，都是怎麼處理的呢？同學自由分享。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本第 49 頁內容加以說明，並提醒若是無法分辨的藥品種類，同學可帶回醫院交由醫院的藥劑部門（藥局）做專業的回收，避免二次的汙染或擺放家中造成誤用。	1. 發表：說出家中常見藥品的種類。 2. 問答：能說出藥品的正確保存方式。 3. 問答：能說出過期藥品的正確丟棄處理方式。 4. 實作：根據情境分辨錯誤行為，寫出正確方式。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

							三、小試身手 1. 教師請同學完成第 50 ～ 51 頁的小試身手問題，挑出其中錯誤之處並回答提問。 2. 教師觀察寫的較好的同學，請其起立分享他的想法後給予回饋。 3. 教師提醒同學，若未依照原則丟棄藥品，可能會造成環境的危害，最終經過循環，又被我們的身體所吸收。			
第十週	第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 了解用藥五核心。 2. 了解如何做身體的主人。 3. 了解領藥後需注意的藥袋資訊。 4. 了解用藥的方法與時間。	一、用藥五心~做身體的主人 1. 教師提問：同學有使用藥品的經驗嗎？知道使用時要注意哪些事項嗎？同學自由回答。 2. 教師彙整同學回答，說明用藥的五項核心能力。 3. 教師援引第 52 頁的情境，帶入第一項核心能力「做身體的主人」，說明要明辨健康資訊，對於來路不明的藥品，採取五不原則，並解釋因香蕉的成分有降血壓的效果，若同時服用降血壓藥，可能會讓血壓過低而產生危險。 二、用藥五心~清楚表達自己的身體狀況 1. 教師提問：同學生病就醫時，是如何與醫師互動？會和醫師提到哪些身體狀況呢？同學自由回答。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本情境，說明就醫時應主動向醫師說明哪些事項。 3. 教師說明：每個同學因遺傳、生長環境的不同，對各種用藥的身體反應也不相同，因此，在看病時清楚表達自己的用藥紀錄、藥物過敏的紀錄，和生活中的需求，方便醫生配合不同的需求，選擇不同的藥品。 4. 除了先天的體質因素之外，病人於看病時，也必須告知醫生還有同時服用哪些藥物，避免藥物之間的作用而產生危害。 三、用藥五心~「看清楚藥品標示」 1. 教師請同學攜帶最近一次就醫或家裡已有的藥袋，與課本的範例互相對照，觀察上面的資訊。 2. 教師提問：同學領藥時，藥師除了領藥核對身分之外，是否有特別針對藥品做哪些說明？同學發表分享。 3. 教師彙整同學回應，統一歸納與回饋，並援引課本內容，再次強調說明領藥後與服藥前，需注意的藥品標示。 四、用藥五心~「清楚用藥方法、時間」 1. 教師請同學分享過去服藥的經驗，說說看服藥的時間、次數等。 2. 教師請同學分享有無錯過吃藥時間的經驗，當下是如何處理的？ 3. 教師彙整同學回應，統一歸納與回饋，並援引課本	1. 發表：說出自己、家人或親朋好友用藥的經驗。 2. 問答：能說出面對健康資訊與來路不明的藥品，所應採取的應對方式。 3. 問答：能說出就醫時，應向醫師表達反映的身體狀況。 4. 問答：能說出領藥後需注意藥袋上的哪些資訊。 5. 問答：能說出服藥時需注意的事項。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

							內容，加強說明服藥時，必須掌握用藥時間與用藥方式，注意用藥的禁忌，以及不同用藥時間的區間與規範。			
第十一週	第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的運動與健康的問題。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與藥諮詢。	1. 了解醫病關係的適切互動。 2. 了解生活中的醫療資源。 3. 能熟悉運用用藥五心的概念。	一、用藥五心~「與醫師、藥師作朋友」 1. 教師提問：同學們遇到醫療或用藥問題時，都是怎麼處理的呢？同學自由分享。 2. 教師彙整同學回應，說明遇到醫療或用藥問題時，一定要詢問專業的醫師或藥師， 3. 教師說明過往的醫病關係比較像醫生說，病患聽從，今日的醫病關係，病患與醫生之間應是溝通與討論，共同為健康而努力。 4. 教師請同學分享住家附近的健保特約診所與健保藥局，並介紹建立家庭醫師和家庭藥師的重要性。 二、小試身手~五心練習 請同學針對課本提問並依照所學，來練習五心的運用。 三、小試身手~五心練習 請同學依照課本所列填答。	1. 問答：能說出遇到醫療與用藥問題時的處置方式。 2. 發表：說出生活圈附近的醫療資源。 3. 活動：完成小試身手活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第十二週	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1b-III-2 認識健康技能和生 活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	了解發生藥物中毒時的處理步驟與方法。	一、藥物中毒處理 1. 教師提問：同學自己或家人有藥物中毒的經歷嗎？或有聽聞過藥物中毒的新聞？是如何處理的？ 2. 教師彙整同學回應後，援引課本阿嬤藥物中毒的情境實例，依照課本中的步驟，帶領同學了解藥物中毒發生時，可以怎麼面對和處理。 二、藥物中毒的預防方法 1. 教師提問：避免藥物中毒，大家覺得有哪些好方法呢？同學自由分享。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本情境與內容，說明預防藥物中毒的方法。 3. 教師說明：預防藥物中毒的方法必須落實在生活中，才能減低對健康的傷害和生命的危害。 4. 教師請同學回家後，自行檢查家中的藥物存放有無依照預防藥物中毒方法的步驟，並提醒確實改善。	1. 發表：說出藥物中毒的處理方式。 2. 問答：能說出預防藥物中毒的方法。	【安全教育】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
第十三週	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1b-III-2 認識健康技能和生 活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1. 了解一氧化碳出現的危險情境並預防。 2. 了解顆粒狀藥品導致異物梗塞的危險。	一、一氧化碳危機 1. 教師提問：有聽過一氧化碳中毒的案例嗎？有沒有想過為何會形成一氧化碳？同學自由分享。 2. 教師說明：一氧化碳存在於空氣中，因含碳物質燃燒不完全而產生。 3. 了解成因後，教師帶入一氧化碳中毒的症狀，以及該如何立即解除危險情境。 4. 教師說明一氧化碳中毒與瓦斯中毒的差異。 二、異物梗塞	1. 問答：能說出一氧化碳造成危機的原因。 2. 問答：說出兒童異物梗塞的原因。	【安全教育】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。	

							1. 教師援引第 63 頁情境，向學生提問：曾聽過身邊幼兒或兒童發生異物哽塞的案例嗎？怎麼發生的？同學自由發表。 2. 教師說明：幼兒與孩童習慣將小物品往嘴裡塞，甚至有幼兒因食用糖果或果凍等導致異物哽塞的案例。 3. 教師說明：家中的藥罐可能會被幼兒與孩童誤以為是糖果罐，若是沒有兒童安全開關，則可能導致兒童打開後，誤食其中的藥品，而產生異物哽塞的危險。 4. 教師以課本第 63 頁的圖照，說明裝有安全開關瓶罐的開啟方式，強調瓶罐需有安全裝置，避免其中的藥品或物品被誤食，並提醒瓶罐擺放位置的重要性。 5. 教師援引前面同學提到的異物哽塞案例，佐以新聞實例，說明異物哽塞可能發生在不同年齡層及不同的狀況，因此咀嚼吞嚥時，要特別謹慎，避免跳動或講話，且要充分咀嚼後再吞嚥。			
第十四週	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1b-III-2 認識健康技能和生 活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物哽塞急救處理方法。	1. 了解哈姆立克法的操作要領。 2. 透過小試身手活動，檢核本單元學習成果。	一、一歲以上哈姆立克急救法 1. 教師提問：同學自己或家人，曾有吃東西噎到的經驗嗎？當時是怎麼處理的？同學自由回答。 2. 教師彙整同學回應，說明異物哽塞時，可採用哈姆立克法急救。 3. 教師可詢問同學，學游泳時，有沒有憋氣的經驗？是否測量過最久能憋氣幾分鐘？再由此概念帶出異物哽塞的難受與嚴重性，強調救治必須分秒必爭。 4. 教師務必提醒若發生異物哽塞，切記先打電話求救後，再對患者施予哈姆立克急救法。 二、一歲以下哈姆立克急救法 1. 教師提醒若遇到身邊有一歲以下嬰兒發生異物哽塞時，務必通知身旁大人，因為嬰兒尚在發育中，身體構造較脆弱，若施力不當，會造成永久性的傷害。 2. 若學校有相關的嬰兒安妮急救教具或布娃娃，教師可帶至班上，以此示範嬰兒的哈姆立克急救法。 三、守護健康闖關趣 依照課本各關卡填答。	1. 問答：能說出發生異物哽塞時的哈姆立克急救步驟。 2. 操作：教師示範動作要領後，請同學分組練習與操作。 3. 填答：完成小試身手活動內容。	【安全教育】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
第十五週	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣汙染	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1. 了解空氣汙染的形成。 2. 了解空氣汙染對人體的危害。 了解生活中常見的造成室外空氣汙染的原因。 3. 了解境外空氣汙染。	一、談空氣汙染 1. 教師先帶同學閱讀第 70 頁的插圖情境，再詢問同學是否有過敏的狀況；有沒有想過過敏的狀況與空氣汙染有關？ 2. 若有同學提出空氣汙染嚴重時，過敏也嚴重，教師請該同學發表自身經驗。 3. 教師進一步說明空氣汙染造成的呼吸系統疾病，是全球十大死因的前三名，帶入空氣汙染對健康的影響。 二、PM2.5 與空氣汙染的影響	1. 問答：能說出空汙與過敏的關聯性。 2. 問答：能說出空汙對健康的影響。 3. 問答：能說出常見的室外空氣汙染類型。 4. 問答：能說	【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

							1. 教師提問：「除了過敏與呼吸道疾病外，空氣汙染還可能對健康造成哪些危害？」，同學自由發表。 2. 教師播放「公共電視：我們的島」影片中第 666 集「呼吸的風險 PM2.5《上篇》」，說明空氣中有許多看不見的懸浮顆粒，其中小於或等於 2.5 微米的粒子，稱為 PM2.5，進入人體後引發疾病，以此引導出空氣汙染影響健康的因子為何。 3. 教師配合第 71 頁的身體各器官影響圖，加強說明空氣汙染對健康造成的各種危害，加深同學對於空氣汙染嚴重性的了解。 三、生活中常見的室外空氣汙染 1. 教師提問：同學知道我們生活中，常見的室外空氣汙染有哪些嗎？同學自由回答。再由同學的回應統整後進入課本介紹。 2. 教師彙整同學的回答後，援引課本內容，介紹室外空氣汙染可分為「境外汙染」與「境內汙染」。 3. 教師配合課本第 72 頁，介紹境外汙染的主要成因。 4. 教師提問：「除了前面提到的空氣汙染外，有沒有想過還有哪些類型的空氣汙染？來源可能為何？」 5. 同學自由回答。 6. 教師說明除了國內本身的室外空氣汙染外，隨季風由境外移入的空汙，例如：沙塵暴、其他空汙等，仍占空氣汙染近一半，配合環境部的空汙監測即時回報系統與沙塵暴警示系統，讓學生了解生活中我們可以如何關心空汙的變化。 7. 教師可視教學時程，於沙塵暴等境外空汙發生的季節，帶領同學實際觀察並討論如何有效避免，並請同學就自身的經驗回答及分享。 8. 教師請同學利用課第 73 頁下方經驗回饋部分，針對自身狀況依據提問寫下紀錄。	出沙塵暴與其他境外空氣汙染的成因及影響。	環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。 環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。 環 E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。	
第十六週	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣汙染	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1. 認識境內空汙來源。 2. 了解減少境內空汙的方法。	室內空氣汙染來源 1. 教師延續前面的介紹，請同學思考並發表生活中可能的室外空氣汙染有哪些。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本內容，說明室外空氣汙染有哪些，並帶同學一起分析回應內容，屬於哪一類型的境內空氣汙染。 3. 教師詢問有哪些同學有出國旅遊或在國外居住的經驗，請其分享國外所見到的空氣汙染，並帶同學思考有哪些空汙是臺灣或亞洲地區容易出現的。 4. 教師針對室外空汙三大汙染源，詢問同學降低汙染的方式有哪些？並請同學討論後，歸納整理為生活中能落實的、應負起巡查與監督的兩種方式。 5. 因我國的地理文化因素，燒香拜拜是多數國人的宗教信仰，尤其城鄉差距的存在，都市內的大廟宇現今	1. 問答：能說出室外空汙可能的汙染來源。 2. 問答：能說出如何改善空汙。	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

							多改為不使用燃香拜拜和燒金紙，但鄉村的宮廟或廟宇，可能仍存在有此習俗，教師可提醒同學購買較短的香，可避免燃燒過久，且注意購買的成分，避免其中含有重金屬等危害健康的物質。			
第十七週	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣汙染	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1. 認識境內空汙來源。 2. 了解減少境內空汙的方法。 3. 了解家電如何防護空氣汙染並減少其對身體的危害。 4. 了解如何因應空氣汙染。 5. 能發掘生活中空氣汙染來源。 6. 思考如何減少空氣汙染與其所帶來的危害。	一、室內空氣汙染 1. 教師延續室外空氣汙染的介紹，說明不僅室外，室內也會有空氣汙染的問題，並請同學分享室內可能的空氣汙染。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本內容，說明室內空氣汙染及來源類型，並帶同學分析回應內容，屬於哪一類型的室內空氣汙染。 3. 教師說明室內空汙對健康的危害，有時比室外空汙嚴重，可以走進賣場的家具區域，會否感覺不舒服為例，帶出甲醛等家具上的揮發性物質對健康的影響。 4. 教師提問：關於室內空氣汙染，有哪些改善方式呢？同學自由回應。 5. 教師說明彙整同學回應後，援引課本內容，說明改善空氣汙染的幾大面向，並根據同學回應內容，看看是否與課本提到的方式相同，以及還有哪些不一樣的方式。 6. 教師帶領同學從源頭管制、良好通風與健康室內三面向，一步步檢討自己家中尚未做到或未落實的有哪些，並帶領同學思考可以如何影響父母一起在家裡做出室內空汙的改變，來增進居家生活的健康。 二、防護空汙有妙方 1. 教師詢問是否有幫忙家裡清潔油煙機、冷氣濾網或空氣清淨機的經驗，並依同學的回答給予肯定與回饋。 2. 教師運用多媒體上網搜尋相關的照片，讓同學看還沒清洗前的恐怖模樣，並帶入這些濾網都默默的代替我們的肺部，在幫我們過濾室內空氣的髒汙。 3. 教師以課本的想一想，帶同學討論除了空氣清淨機外，還有哪些可以淨化室內空氣的方法。 4. 教師藉由同學回答，引起防護空汙的重要性與動機。 6. 了解防護的重要性之後，教師帶領同學認識國民健康署建議的空汙防護三招： (1)在空汙發生時，減少不必要（例如：去公園散步、找鄰居聊天等）的外出。 (2)加強自身抵抗力，不外乎均衡飲食、規律運動與充足睡眠三點。 (3)若要外出，務必針對口鼻等處做好防護，若空汙嚴重，也可帶護目鏡等保護設備。	1. 發表：說出室內可能有哪些空氣汙染。 2. 問答：能說出改善室內空汙的方法。 3. 發表：說出家電如何過濾清潔空氣。 4. 發表：說出防護空汙的方式。 5. 活動：完成小試身手活動。 6. 發表：說出自己的答案與改善空汙的想法。	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

							7. 教師總結活動 1，援引第 79 頁的「小知識」內容，加強說明從室外進入室內時，要記得加強個人衛生措施，以免將室外的空汙帶入室內。 三、小試身手~抓空去汙 1. 教師帶領學生進行第 80 與 81 頁的小試身手活動，請同學先思考情境裡有哪些地方會造成空汙及影響，將其圈出來，再請同學思考並發表，當遇到空氣汙染時，該如何自我防護。 2. 教師根據同學的圈選，帶領大家一起找出空氣汙染的來源，並思考有哪些改善方法。			
第十八週	第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水汙染	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1. 了解水汙染有哪些。 2. 了解造成水汙染的來源。	生活中的水汙染 1. 教師先請同學看第 82 頁的情境，詢問同學是否曾飲用飲水機的水，或使用自來水時，發現水的顏色混濁怪異的經驗，由此帶入水汙染帶來的影響。 2. 教師依據學生的回答給予回饋與統整，引導從生活汙水談起，引起動機進入後續課程。 3. 教師提問：同學們知道水汙染的來源，可能有哪些？同學自由回應。 4. 教師彙整同學回應後，援引課本內容，說明水汙染的主要來源，並帶領學生根據回應內容，看看是否與課本提到的一致，或有其他不一樣的水汙染來源。 5. 教師可依所在地的環境特色，加強說明該區域的水汙染類型有哪些，並請同學分享住家附近是否有類似的工廠、畜牧養殖場、農田等。	1. 發表：說出生活中遇過的水汙染。 2. 問答：能說出水汙染的來源。	【環境教育】 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
第十九週	第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水汙染	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1. 了解改善水汙染的方式。 2. 了解可以如何減少生活用水與汙水。	一、如何改善水汙染 1. 教師請同學分享住家附近的水汙染來源，以及可能的改善方式。 2. 教師彙整同學回應後，說明不同的水汙染改善方式，並根據同學的回應內容，看看還沒有哪些不一樣的改善方式。 3. 教師先帶同學檢視課本第 85 頁的「生活汙水來源比例圖」，從中了解生活汙水來源中，哪些占比較高。 4. 教師提問：由比例圖中，我們可發現在生活汙水的來源中，以廁所用水為生活汙水來源中，占比最大的項目，針對這一項，同學們有什麼好的減量方式嗎？同學自由回答。 5. 教師彙整同學回應，援引課本第 85 頁的汙水減量方式，向同學介紹如何減少上廁所、盥洗時的用水量，並帶同學一起檢視彙整的回應內容，看看有沒有其他比較不一樣的方式。 二、小試身手~生活汙糾察隊 請同學參照課本第 86 ～ 87 頁內容，檢視家中及實際生活情況，完成小試身手活動填答。	1. 問答：能說出改善水汙染的方式。 2. 問答：能說出減少家中浴廁用水和水汙染的方式。	【環境教育】 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

第二十週	第一冊第三單元：環保行動家 活動三：綠色生活行動家	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	1. 認識環保減塑的重要性。 2. 了解什麼是塑膠微粒。 3. 了解塑膠微粒的無所不在與嚴重性。 4. 了解減塑與環保的關聯。 5. 了解生活中減塑的方式。 6. 了解溫室效應的嚴重性。 7. 了解何謂碳足跡以及透過選購碳足跡較少的商品，達到減碳的方法。 8. 了解何謂綠色消費。 9. 了解如何做到綠色消費。 10. 如何實踐綠色消費中的重複使用與共享。 11. 如何實踐綠色消費中的選購綠色產品。 12. 了解減碳、減塑的概念及如何在生活中實踐。 13. 綠色消費的自我省思。 14. 辨識不同的綠色產品標章。 15. 將所學的觀念落實於生活中。	一、塑膠與塑膠微粒對環境的影響 1. 教師先帶同學閱讀第 88 頁的情境，並提問：同學們使用塑膠產品時，有沒有想過，塑膠產品使用後的處理與環保的關係呢？同學自由回答。 2. 教師說明：塑膠製品在環境中，將耗費數百年的時間才得以分解，若以焚化方式處理，恐導致空汙，因此生活用品，應多以可循環使用的環保材質，取代一次性塑膠製品。 3. 教師詢問同學是否有聽過塑膠微粒，並詢問塑膠微粒來自何處？可能是怎麼產生的？同學自由回答。 4. 教師彙整同學回應後，援引課本情境圖與內容，說明塑膠微粒的類型與產生方式。 5. 教師說明目前仍沒有資料證實塑膠微粒對人體健康的直接危害，但已有許多研究發現塑膠微粒會透過食物鏈與水循環的傳遞，累積在我們的腸道中，以此帶出塑膠微粒帶來的威脅。 二、減塑齊步走 1. 教師先帶同學閱讀課本第 90 頁內容，了解隨意丟棄的塑膠製品對環境保護帶來的嚴重性，以此帶入減塑的議題與討論。 2. 教師提問：要減低塑膠製品對環境造成的危害，就必須由減塑著手，同學們知道有哪些減塑的好方法嗎？同學自由回應。 3. 教師彙整同學回應後，根據課本第 90 頁內容，向同學介紹減塑的方法，並帶大家一起看看回應內容，跟課本介紹的有什麼不一樣的地方。 4. 教師提問：是否有同學曾聽過或參加過淨灘、掃街等活動？有沒有想過這些活動的主要用意呢？同學自由回應。 5. 教師說明：淨灘、掃街等活動，主要目的是直接清除環境中的垃圾，以免其隨著水循環等方式流到大海，進而又造成人體的傷害。此外，透過淨灘、掃街等活動，也能將被隨意拋棄的塑膠垃圾回歸到回收系統內，減低廢棄物處理對環境造成的負擔。 6. 教師介紹淨灘時，可參考「RE-THINK 重新思考」，播放播放淨灘的相關影片，讓同學更加認識淨灘活動。 三、減碳降溫度 1. 教師以天氣越來越熱，以及極端氣候的出現為例，詢問同學是否了解溫室效應，並請同學分享溫室效應對生活產生的影響，例如：颱風數量的影響、各國降雨不均等。	1. 問答：能說出塑膠製品與環保的關係。 2. 問答：能說出環境中的塑膠微粒是如何產生的。 3. 問答：能說出生活中減塑的方式。 4. 發表：說出參加過或聽過的淨灘、淨山或掃街等活動。 5. 問答：能說出何謂溫室效應。 6. 問答：能說出溫室效應的影響。 7. 問答：能說明減碳的方法。 8. 問答：能說明如何得知商品製造產生的二氧化碳排放量。 9. 發表：說出綠色消費的定義。 10. 問答：能說出如何實踐綠色消費。 11. 問答：能說出如何減少垃圾產生。 12. 問答：能說出如何做到重覆使用與共享。	【環境教育】 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	
------	------------------------------	---	--	---	--------------------------	---	---	---	--	--

						2. 教師根據同學回應，簡要說明溫室效應的定義，引導出由於燃燒化石燃料等活動，引起全球增溫及氣候的變化。 3. 教師請同學回答有哪些方式可以減碳，或在生活中有做到哪些減碳的方法，歸納同學的回應後，帶入碳足跡的介紹。 4. 教師先援引同學提出的減碳方式，向同學提問：要減碳降溫，就得知道二氧化碳排放量，排放量的數據要如何得知呢？同學自由回答。 5. 教師介紹碳足跡的定義，再由前面環境汙染的環環相扣，連結地球村的概念，說明世界各國共同舉辦了多場的會議與協定，期望能遏阻暖化的趨勢，達成減碳的目標。 6. 教師參照圖示，介紹我國碳足跡標籤上面各項資料的意義，帶入購物時能注意商品是否有標示碳足跡的標章，鼓勵同學購買與使用碳足跡較少的產品，為環保多盡一份心力。 四、小試身手 1. 教師請同學依照課本第 94、95 頁的情境圖，將圖中未落實減塑與減碳的不良習慣圈選出來，並思考如何改善。 2. 請同學分享與發表改善方法。 --- 一、綠色消費人人有責 1. 教師提問：大家購物時會特別注意什麼呢？知道什麼是綠色消費嗎？同學自由回答。 2. 教師說明：綠色消費是友善環境的消費模式，適度消費，優先選擇對環境衝擊較低的產品，追求大自然的健康，同時降低塑料與有害物質使用，以降低環境汙染。 3. 教師說明綠色消費的定義後，請同學根據定義，舉出綠色消費的例子。 4. 教師歸納統整同學答案後，進行回饋。 二、綠色消費 1 ～減少垃圾產生 1. 教師說明綠色消費的第一步，減少垃圾的產生，可參照課本第 97 頁，舉出三個日常生活中容易減少垃圾產生的方法：「購買產品時，選擇包裝較少的產品」；「消費時使用載具儲存發票」；「購買東西自備購物袋，減少塑膠袋的使用」。 三、綠色消費 2 ～重複使用與共享 1. 教師說明重複使用與共享時，主要分為「共享代替購買」、「物品重複使用」、「善用修繕服務」以及	13. 問答： 能說出如何響應綠色生活。 14. 問答： 能說出環保與綠色標章的意涵。 15. 問答：能說出如何實踐減塑、減碳。 16. 發表：說明環保集點的類型。		
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							「選擇再生製品」，依據課本第 98 頁的事例，將這四項概念具象化。 2. 教師可援引「共享代替購買」，詢問學生否聽過 I-RENT 租用汽機車或騎過 U-BIKE，說明這就是共享的概念，不需要每一個家庭都買汽機車，出門一樣能有代步的交通工具。 四、綠色消費 3 ～響應綠色生活 教師說明響應綠色生活，就是選擇符合環保檢驗，降低碳排放、省水省電的產品，可依據第 99 頁的舉例，說明電動汽、機車的推廣，可取代化石燃料，減低碳排放以減少空氣汙染，雖價格昂貴，但因政府有補助，所以國內使用的比率越來越高。購買家電時，可尋找有節能標章的產品購買。而若要對綠色產品有更多的了解，同學可至環境部網站，查詢各類不同環保標章的定義，以及符合標章規定的產品，再請同學於後面的小試身手中，配合活動認識與了解環保標章與產品。 五、綠色消費 4 ～減碳、減塑 前面的活動中已提到碳足跡和減塑等的重要性，本頁主要是要將減碳、減塑落實於生活中。教師先說明減碳、減塑大致有「購買天然衣料」、「少用化石燃料」，以及「使用環保集點」等面向，再詢問同學，生活中是否有減少購買機能性衣物、落實共乘大眾交通工具，減少使用化石燃料，以及參加環保集點的活動。此外，亦可請同學提出還有哪些是減碳與減塑的好方法。 六、綠色消費加減法 教師請同學參照第 101 頁，生活中符合綠色消費和不符合的食衣住行育樂等範疇的例子，請同學思考哪些有落實於生活中，哪些是仍可以改進的，將已經做到或需要改進的地方寫在下方。 七、如何挑選商品 1. 教師依照課本第 102、103 頁的情境，請同學參照列出的標章，根據本單元所學，將綠色商品與非綠色商品標出。 2. 教師請同學完成課本第 103 頁下方的問題，並向家人倡議購買綠色商品的重要性，請其簽名認證，以達到倡議的效果。			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

教材版本			翰林版國小健康與體育 6 下教材			教學節數		每週(3)節，本學期共(54)節		
課程目標			【健康】							
			1. 青春期不僅帶來許多生理和身體上的改變，也可能由此延伸出許多惶惑與未知，透過學習對生理發育、性別議題有更清楚的認識，成為自己的主人。							
			2. 了解傳染病的三個要素，從認識病原體開始，了解它的傳染途徑並阻斷且加強自我保健來提升自我抵抗力，就能安全度過每一場新興傳染病的蔓延與生命的損失。以與我們較相關的常見傳染病為例，熟悉如何斷絕傳染病三要素的操作，達成降低傳染病發生的機會。							
			3. 學習面臨視力與牙齒的健康危機時，適切的處置方法，以及如何使用全民健康保險照護健康的正確觀念。期待在國中階段後，能繼續守護自己身心的健康狀態。							
教學進度 週次	單元名稱	節數	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)
第一週	單元一擁抱青春向前行 活動 1 面對青春好自在	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-III-2 認識健康技能和生 活技能的基本步 驟。	Aa-III-1 生長發育的影響因 素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1. 了解青春 期男女發育的差 異。 2. 能面對並解 決青春期帶來的 轉變。 3. 了解先天影 響的遺傳因 素。 4. 了解營養對 身高的影響。	一、你我大不同 1. 教師先帶領同學閱讀課本的情境，由同學的討論，了解進入青春 期，在生理變化上可能會有 些轉變。 2. 教師先詢問同學，進入青春 期，身體會有 些變化？同學自由回答。 3. 教師請同學寫下自己 有 些青春 期發育上的困擾。 4. 教師根據同學的回應，彙整出現較多的困擾後，再帶同學們回顧課本中的情境對話，看看實際的發育困擾是否相同。 5. 教師說明男、女生進入青春 期的時間不同，發育有快有慢。就算是同樣的性別，發育也會有差異，不需要過度的緊張，並說明課本中提及的發育年齡代表的是平均的統計值，並不一定是絕對值，有任何的疑慮，還是需要看醫師。 6. 教師說明影響青春 期發育的影響有先天的遺傳因素與後天「營養、運動與睡眠」的生活習慣因素，若擔心自己發育的較慢，可先從後天的三個因素來檢視自己是否有不良的生活習慣。 二、先天影響~遺傳因素 1. 教師根據課本內容，向同學提問：大家是否有聽過小孩身高與父母身高有關的說法？大家覺得自己的身高與父母的身高有關嗎？有無例外？同學自由回答。 2. 教師簡單概述基因的觀念，讓學生了解遺傳是由基因控制，是先天的因素，但身高並非完全由遺傳控制，還有後天因素的影響。 三、後天影響~營養因素 1. 教師先從雖然先天因素無法改變，但可從後天因素去努力，一樣可以讓身高達到平均，帶出後天因素的重要。 2. 教師提問：同學們有聽過 些食物或營養素，有助於長高嗎？同學自由回答。 3. 教師彙整同學回應後，介紹營養均衡的概念，並依課本內容，強調青春 期發育時除了均衡的營養攝取	1. 發表：說出青春 期身體會有 些變化。 2. 發表：說出自己 所面對的困擾有 些。 3. 問答：能說出子女的身高與父母身高的關聯。 4. 發表：請同學依據問答分享曾經看或聽過的例外。	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。	

							外，為了配合青春期的快速成長，會需要更多蛋白質、鈣與鐵。 4. 教師帶同學了解含有蛋白質、鈣與鐵的食物有哪些，並可討論日常中家裡這些食物的料理方式，讓彼此之間能學習他人的經驗，請家人嘗試不同的烹調方式。			
第二週	單元一擁抱青春向前行 活動1 面對青春好自在	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1b-III-2 認識健康技能和生 活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理 的原則與方法。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1. 了解運動對身高的影響。 2. 了解睡眠對身高的影響。	一、後天影響~運動因素 1. 教師先請同學分享平常喜愛的運動有哪些？以此引起動機並彙整同學回應。 2. 教師彙整同學回應後，依照課本的介紹，說明有助於長高的運動分為三大類，並帶同學檢視圖示是否跟同學分享的運動類型相同。 3. 教師提醒每天撥空運動的重要，可考慮不花長時間或準備工作等的運動，例如：跳繩，就可以當作平日的固定運動。 二、後天影響~睡眠因素 1. 教師先從「一眠長大一寸」的諺語，分享期睡眠對成長的重要。 2. 接著請同學依課本的表格填寫紀錄自己的睡眠時間和是否有睡滿建議的 9~11 小時的要求，並請同學分享是否在起床後感覺有睡眠充足。 3. 教師統整同學意見，說明睡不飽的原因，可能出於睡眠品質的問題和基本睡眠時數（量）的問題，並依課本內容，說明在入睡前改正不良習慣，可提升睡眠品質。 三、開朗面對生理期 1. 教師先請同學分享聽過同學或媽媽，甚至自身經歷過生理期時所遭遇的不舒服（生理痛）或生活上的不方便。 2. 教師參照課本內容，介紹生理期前的飲食注意事項與生理痛時可以怎麼做。 3. 教教師可以運動抽筋的方式來讓男同學了解女生生理期子宮收縮抽筋的疼痛。 四、哺育生命的乳房 1. 教師先詢問同學是否記得出生後由媽媽親餵、哺乳，帶出乳房是人類成長過程中，延續下一代生命的重要身體器官。 2. 教師請同學分享是否有自己在家人陪同下購買內衣，或陪媽媽去購買內衣的經驗，藉此帶入課本課文第一段介紹青春期乳房發育的過程且說明為何要穿內衣的重要。 3. 教師以課本圖示，講解穿著的注意事項，提醒女同學第一次穿內衣時，可請媽媽或女性親友協助。	1. 發表：分享自身喜愛的運動。 2. 發表：分享睡眠時間與起床後感覺是否有睡飽。 3. 發表：說出經歷或聽過生理期有哪些不舒服或生活的不方便。 4. 發表：說出自己或陪家人購買內衣的經驗。	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。	

第三週	單元一擁抱青春 向前行 活動 1 面對青春 好自在	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1b-III-2 認識健康技能和生 活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理 的原則與方法。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1. 了解包皮清潔的重要性。 2. 了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。 3. 了解如何減少夢遺發生。 4. 運用所學的青春 期保健知識來回答並填寫本活動。	一、包皮清潔 1. 教師先引導並提問是否有在洗澡時觀察過龜頭的位置，以課本插圖說明要露出龜頭，必須將包皮推開。 2. 教師講解露出龜頭後，用溫水沖淋並用手將龜頭上的白色物質搓洗掉，才算完成包皮的清潔。 3. 教師可參照相關資訊提供的網址說明「包皮垢」，強調包皮清潔不澈底可能會造成的嚴重影響與後遺症，提醒同學不能輕忽。 二、夢遺了怎麼辦 1. 教師先藉由提問「膀胱裝滿了會不舒服，那精子儲存滿了呢？」，以此請同學回答造成夢遺的生理機制，引導進入尿液可藉由我們主動控制去排出，但精子若沒有正常消耗或被人體吸收，儲存滿後會在睡眠時自動排出，呼應課文夢遺的介紹。 2. 教師將夢遺的介紹以日常生活中的例子，水庫在颱風來之前會先洩洪、水壺裝滿忘記關會滿出來等來譬喻，讓女生也能理解夢遺的自然現象。 3. 教師配合圖說，提醒若發生夢遺，換件乾淨的內褲，並將夢遺的內褲用水搓洗後晾乾即可。 4. 教師說明如何改善夢遺發生的機會，並依情境介紹五個減少夢遺發生的妙方。 三、小試身手~青春向前不困擾 1. 教師以範例講解，並帶領學生依序完成設定目標技能的學習。 2. 在訂定具體目標項目中，教師引導學生針對本單元所學習的三個要素進行自我反省檢討，再找出具體明確的目標，讓後續步驟完成。 四、小試身手~男孩女孩發育篇 1. 教師依照本頁面所設計的表格填答，請同學自己寫下自己的身體成長現況，並回憶何時開始出現發育的變化，以文字簡單的說明在下方空格內。 2. 教師再次強調每個人的發育順序和時間都不一定相同，並告知本頁的主要目的是讓同學能做到自我觀察且關心自己身體的成長與變化，並不需要與同學互相比較，更不能有嘲笑或歧視他人的不當行為。	1. 問答：能回答龜頭的正確位置。 2. 問答：能說出夢遺的生理機制。 3. 填答：依照課本練習填寫答案。	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。	
第四週	單元一擁抱青春 向前行 活動 2 身體保護 你我他	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1. 了解何謂性騷擾。 2. 認識性騷擾的多種型態。 3. 了解不應亂傳自己照片給他人的重要性。	一、認識性騷擾 1. 教師先從生活中的經驗，請同學發表是否有聽過或看過新聞中相關性騷擾的報導。 2 教師彙整同學的回應後，參照課本內容，說明性騷擾的定義，並明確讓學生知道，性騷擾是只要與性或性別有關，且違反意願、令人感到不舒服，並影響就學或就業，都可以立即反映，不需要隱忍。 3. 教師以課本對性騷擾的分類，根據同學的回應內容，帶同學認識發表的內容屬於何種性騷擾。	1. 發表：說出曾經聽過的相關性騷擾報導或新聞。 2. 問答：能說出可能構成性騷擾的事例。	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助	

				健康促進的立場。		4. 學習明確拒絕性騷擾的態度。 5. 了解如何從自身做起愛護自我、尊重他人。	4. 教師介紹定義後，依照課本所提的四大類型，介紹日常生活中不經意就造成騷擾的案例，例如言語不經意的嘲笑他人身材、肢體玩笑的拍打他人屁股或其他部位、視覺上隨手畫的裸露圖案或網路群組聊天室隨手轉傳不當連結或圖片等。提醒同學以為只是開玩笑或打鬧，卻不知道已經構成性騷擾的成立，其嚴重性，不能不重視。 二、新型態性騷擾 1. 教師先調查有自己手機或在家有自己的電腦能自行運用的同學人數，並進一步了解是否有網友以及有無被要過照片嗎。 2. 教師請同學發表聽過的網路交友被騙的新聞案例。 3. 教師彙整同學回應，引導回課本內容介紹新型態性騷擾與相關法律責任，並提醒隨時做好保護自己，避免受害。 三、性騷擾處理 1. 教師先帶同學回顧性騷擾定義，並提問：若遭遇性騷擾時，會怎麼面對？應該怎麼處理呢？ 2. 教師彙整同學意見，帶出如果受到性騷擾，應立即大聲斥責並呼救，引導回課本內容說明如果未即時阻止，你可能還會繼續被騷擾，或遭遇更嚴重的傷害。 3. 提點學生後，教師進一步說明，遇到性騷擾時，除了大聲斥責，勇敢說不外，還有政府的公權力保護當事人，以此帶入與性騷擾防治相關的法規介紹。 4. 教師援引課本內容，介紹與性騷擾防治的主要法規，說明性騷擾案件，會因當事人的身分、年紀、發生的場域等等，有不同的適用法規，以及申訴管道。再配合法規內容與實際狀況，說明若遇到性騷擾，可以尋求的申訴管道有哪些。 四、愛護自我、尊重他人～遠離性騷擾 1. 教師先引導要遠離性騷擾，必須從自身做起，大家都能做到與他人交談時謹言慎行，不隨意碰觸他人，性騷擾的事件就能減少，帶出愛護自我與尊重他人的重要。 2. 教師帶領同學依本頁項目，反省自己是否有確實做到，並填答於課本上。 3. 教師提醒沒確實做到的再學習完單元後，應了解如何要求自我並改善，讓大家遠離性騷擾。	3. 發表：分享網路交友被騙的新聞。 4. 問答：能說出面對性騷擾時應有的態度。 5. 填答：依課本內容填答。	管道。	
第五週	單元一擁抱青春向前行 活動 2 身體保護你我他	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1. 了解性侵害的定義。 2. 能分辨容易發生性侵害的情境並預	一、性侵害？怎麼辦？ 1. 教師請同學分享是否有看過或聽過相關性侵害的新聞。 2. 教師彙整同學回應，引導進入性侵害的定義介紹，說明若遭遇性騷擾沒有及時的處置，嚴重可能會演變	1. 發表：說出新聞中看過或聽過的性侵害案件。	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重	

			潛能。	資源與規範。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。		防性侵害的發生。 3. 了解網路交友必須注意的原則。 4. 了解如何陪伴受害者。 5. 了解遭遇性侵害時的處置與流程。 6. 了解受害者的心情復原歷程。 7. 了解如何陪伴受害者。 8. 能以同理心練習陪伴的技巧。	成為性侵害的受害者，再次強調遭受性騷擾時立即表達與處置的重要性。 3. 教師參照課本內容，介紹性侵害定義與相關法規對未成年的保障，但因法條的適用範圍較為專業，除了先行上網了解之外，可以一些社會新聞案例舉例即可。 二、性侵害的發生跡象與預防 1. 了解性騷擾，以及性侵害的防制後，教師援引課本頁面，強調預防的重要性。 2. 教師提問：怎樣的情境，會導致性侵害的發生呢？同學自由回應。 3. 教師彙整同學回應，強調一般會以為是陌生人所為，但統計上，性騷擾與性侵害發生的高危險情境，反而是身邊熟悉的人所為，這是因為熟悉的人比較有機會長時間待在你身邊，且可能有獨處的機會。 4. 教師以課本的情境，請學生輪流示範如何預防，最好能每個同學都回答到，並於課前先收集一些家庭、校園、社會的其他案例，時間充分下，可請同學多練習，並多熟悉情境。 三、如何預防網路交友帶來的危險 1. 教師提問：同學們有聽說過「網路交友」嗎？有沒有交過網友或在網路上和陌生人互動的經驗呢？若有的話？和對方互動時的狀況如何？同學自由回答。 2. 教師彙整同學的回應後，引用新聞案例，向同學說明在網路上交友，以及陌生人互動時，可能遇到的狀況與風險。 3. 教師援引課本的「了、了、分、明」四步驟，向同學說明在網路上交友與互動時，需要掌握的要素，以保護自身安全，避免危險。 四、越冷靜、越有利 1. 教師先以性侵害事件舉例，並向同學提問：大家知道遭受性侵害後，該如何處理嗎？ 2. 教師彙整同學回應，說明面對性侵害後的處理流程與步驟，並提醒應尋求父母及師長的支援。 3. 教師強調遭受性侵害不是受害者的錯，而是行為人的錯，能保留越多證據，越能將行為人繩之以法。 五、受害者心情復原的歷程 1. 教師援引課本內容，說明不僅遭遇性騷擾或性侵害時才會出現三個階段歷程；每個人在生活中的悲傷事件中，多會經歷類似的過程與階段。 2. 教師進一步說明三個階段，請同學從自身的經驗中回憶是否也有類似的情緒反應出現，回憶當時是怎麼	2. 發表：說出發生性侵害的高風險情境與預防方式。 3. 發表：說出網路交友時，應遵守的原則。 4. 發表：說出曾聽過遭受性侵害時的處理方式。 5. 發表：分享自己遭受親人離去或好友吵架等傷痛的心情轉變過程。 6. 發表：說出陷入悲傷時，會希望旁人怎麼做。 7. 填答：依課本內容填答。	他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	
--	--	--	-----	--	--	---	---	--	---	--

							面對或度過的，讓同學能同理其他人面對相同階段時，內心的情緒狀態，才能進入下一步去陪伴受害者。 六、身邊的人可以怎麼做 1. 教師先請同學分享自己在經歷悲傷時，你會希望旁邊的同學或親人怎麼陪伴呢？同學自由回答。 2. 教師彙整同學回應，接著帶入課本內容，依序介紹六個身邊的人可以做的技巧。 七、小試身手~學習同理心 教師請同學完成小試身手的題目，並視情況以其他電影、戲劇或故事，加以分析說明性騷擾、性侵害等等議題。			
第六週	單元一擁抱青春向前行 活動3做自己、向前行	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1. 了解何謂性傾向。 2. 了解如何表達正確的喜歡情感。 3. 了解個人特質與性別無關。 4. 了解何謂性別刻板印象。	一、喜歡的感覺~談性傾向 1. 教師先請同學分享，說出自己曾經有過欣賞喜歡的人嗎？有哪些優點讓你欣賞呢？當時你有跟他表明過喜歡的感覺嗎？還是你有做過什麼行為想去吸引對方呢？ 2. 教師彙整同學回應，帶回課本內容，配合情境談論說明正確表達喜歡情感的方式。 3. 教師援引課本內容，帶出性傾向的基本定義，強調喜歡的面向，可以包含不同的人、事、物，並可舉例每個人對於寵物種類的喜歡也不一定相同，所以應該學習尊重包容每個人的差異，接受其他人的性傾向，且重點應該以正確的方式去表達自己的情感，而不是為了吸引他人注意而以傷害對方或自己來換取注意。 4. 教師運用前面的同理心技巧，可帶領學生反思，是否曾有自己喜歡的物品、漫畫、卡通或遊戲，但不為其他人喜歡，而無法與其他人交流和融入的經驗？如果有，就不難體會當我們以歧視的眼光或角度否定其他人對所愛的選擇時，他們也會有不舒服的感受。以此再次強調要包容不同喜好與選擇。 二、個人特質與性別刻板印象 1. 教師先以課本情境引導同學閱讀後，帶領同學填寫課本問答，並請同學分享自己填寫的同學名字後，由教師帶領同學給予掌聲以示鼓勵。 2. 教師可由活動延伸，請同學統整剛剛所提到的名字裡面，男、女生的比例如何？做事細心一定都是女生嗎？藉此帶入性別刻板印象的議題。 三、何謂性別刻板印象 1. 教師先帶同學回顧過去曾學習過的性別刻板印象，請同學分享曾聽過的性別刻板印象的例子，或由教師舉例，回應社會大眾存在的性別刻板印象的事例。	1. 發表：會以怎樣的行為表現去吸引喜歡的人的注意。 2. 填答：依據課本內容勾選與填答。 3. 發表：能分享曾聽過性別刻板印象的例子。 4. 發表：於課本內容討論後，請同學整理發表得到的想法。	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。	

							2.教師彙整同學回應後，再次說明性別刻板印象的概念，並請同學在閱讀課文後，填答對目前社會中哪些職業存有嚴重的性別刻板印象，以及自己親身遇過哪些性別刻板印象的事。 3.教師引導同學填答後，請同學分享自己的想法與感受。			
第七週	單元一擁抱青春向前行 活動3做自己、向前行	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響方式。	1. 了解破除性別刻板印象的意義。 2. 運用批判思考破除性別刻板印象。 3. 能運用本單元的知識與技能。	一、打破性別刻板印象 1. 教師以課本的四個例子，說明打破性別刻板印象的案例，並請同學分享除了課本外的例子，曾聽過或看過的打破性別刻板印象的案例。 2. 教師援引課本內容，說明由於科技的進步與社會大眾心態的改變，男女先天的差異破除在今日社會中逐漸消弭，但性別刻板印象仍然存在。 二、小試身手~破除性別刻板的批判性思考 1. 教師藉由批判性思考的方式讓同學依照課本步驟，依序填答，作為與父母或家人分享的內容，並可請同學帶領父母與家人，找尋更多例子來練習批判性思考，達成破除性別刻板印象的錯誤觀念的效果。 2. 教師強調破除性別刻板印象不是只有自己做到就好，並鼓勵同學能將正確的性別觀念影響父母和家人。 三、青春先行檢核趣 1. 教師帶領同學回顧本單元所學習的內容，並請同學閱讀課本說明後，依照提問填答。 2. 教師可先請同學依照課本提問回家先查詢相關內容後填答，也可先由教師查詢後，再由同學填入作答。 3. 教師請同學分享所填寫的答案，再由教師統整說明。	1. 發表：分享看過或聽過的破除性別刻板印象案例。 2. 填答：練習批判思考的填答。 3. 填答：依照課本提問填答。 4. 發表：分享所填答的答案。	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。	
第八週	單元二健康生活家 活動1 預防傳染病的法寶	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自我管理的原則與方法。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1. 了解傳染是無形的。 2. 了解衛生習慣養成的重要。 3. 了解構成傳染病的三要素。	一、認識傳染病 1. 教師先請同學發表有無生病過的經驗，並分享當時生的是什麼病以及生病的感受。 2. 教師先請同學閱讀課本的情境與插圖後，再向同學提問：大家記得過去生病時，是怎麼被感染或被傳染的？同學自由回答。 3. 教師統整，說明傳染的發生是在無聲無息中進行，且常在我們疏忽的時候就發生了。 二、介紹傳染病三要素 1. 教師提問：大家知道疾病的發生需要哪些條件嗎？請同學回答，一個人回答一項即可。 2. 教師統整同學回應，搭配前面提到的傳染常在無形中發生的概念，說明疾病的感染與生活習慣息息相關後，點出傳染病的三要素為病原體、傳染途徑以及抵抗力弱的人體，並概略介紹各要素。	1. 發表：說出生病過的經驗，及當時不舒服的情況。 2. 問答：能說出生病是由傳染所引起。 3. 問答：能說出構成傳染的條件有哪些。 4. 紙筆：完成小小行動家。 5. 問答：能說出抵抗力與傳染病的關聯性。	【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

							三、詳解傳染三要素 1. 教師介紹病原體，說明病原體可分為肉眼可見的寄生蟲、黴菌（部分可見）、細菌和病毒，並呼應先前提到為什麼傳染的進行是肉眼無法看到的。 2. 教師請同學回答「小小行動家」中的問題，加深對於病原體的了解。 3. 教師介紹傳染途徑，簡單以五大類別為基礎，介紹接觸傳染、食物或水傳染、飛沫或空氣傳染、蟲媒傳染以及性接觸與血液傳染，並可舉例各類別常見的情況有哪些。 4. 教師介紹抵抗力，先以感冒為例向同學提問，「為何同在一個班級，在同一間教室上課，班上有同學感冒時，有人被傳染而生病，有人卻沒事呢？」同學自由回答。 5. 教師彙整同學意見後，以此說明由於每個人的抵抗力都不同，因此即使在同一個空間中，可能接觸到感冒的病原體，但不是每個人都會生病，以帶出抵抗力的重要。再進一步以此概念，說明抵抗力與睡眠、營養攝取、運動以及壓力有關。			
第九週	單元二健康生活家 活動 1 預防傳染病的法寶	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	1. 學習阻斷傳染病的發生。 2. 針對阻斷傳染病三要素，找出本身所缺失的生活技能，並練習以此設定計畫，落實該項技能。 3. 複習並熟悉傳染三要素的分類。	一、阻斷傳染三要素 1. 教師請同學針對傳染病的三要素，說出相對應的阻斷方式，每位同學講一個阻斷的方式即可。可按病原體、傳染途徑、抵抗力順序找出消滅或阻斷的方式。 2. 教師歸納同學回應的內容，說明只要將三要素的其中一個除去，就能達到避免傳染病發生的可能；但亦需提醒，因為傳染的過程並非肉眼可見，有無落實消滅和阻斷是無法判斷的，不能過度自信而忽略存在的風險。 3. 教師針對消滅病原體的方式中，提醒落實正確的洗手步驟和時機是很重要的，所謂的正確是包含用肥皂或洗手乳，而不是依賴酒精。 4. 教師介紹阻斷傳染途徑時，可帶出傳染途徑的阻斷多半與良好的衛生習慣有關，例如：不隨意觸摸口鼻、人多擁擠的地方戴口罩、住家環境的清潔等，都是能將病原體隔絕在個人生活外的方法。 5. 教師說明提升抵抗力時，可強調不外乎達成健康三要素，營養、運動與睡眠，這是基本的體能因素；施打疫苗，是藉由研究病原體後，製造出能誘發人體產生抵抗力的方式，讓我們受感染時，有抗體去消滅病原體，但每個人對疫苗的反應不一定都相同，因此必須和父母討論並經過同意後，才能注射疫苗。 二、對抗傳染技能演練 1. 教師先帶學生回顧阻斷傳染病三要素，再援引課本的以規律運動進行目標設定以及自我管理監控的情	1. 問答：能針對傳染病發生的三個要素，說出相對應的阻斷方法。 2. 填答：完成目標設定填寫。 3. 填答：完成自我管理與監控填寫。 4. 活動：完成小試身手活動，填答相關提問。	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

							境，說明如何規畫設計目標設定與自我管理監控，以進行對抗傳染的生活技能展演。 2. 教師請同學參照範例，根據阻斷傳染要素中自己較缺乏的項目，設計對抗傳染的目標。 3. 教師說明有目標後，持續地朝向目標修正不良習慣，才能落實與完成目標，帶領同學依照課本的範例，並試著填答。 4. 教師說明為何持續的修正，完成自我管理與監控的重要，是為了讓健康的生活型態，更能落實於日常生活中。 5. 為激勵學生在生活中，實踐對抗傳染技能，教師可以採分組競賽的方式，讓小組成員參照課本的內容，為自己訂定契約，並互相督促勉勵，教師可在契約執行期間，利用學生的自我紀錄，檢視執行狀況，再依照各小組的達成率高低給予獎勵。 三、預防傳染有妙方 1. 教師請同學依照課本小試身手的內容，依據個人生活的真實情況，進行檢核。 2. 同學作答後，教師可請同學回答未能達成的項目為何，彙整出較多大家未能達到的項目後，請同學思考，這些項目在生活中較難達成的原因可能回何？可以如何調整改進。 3. 教師可帶領同學依照課本目標設定與自我管理與監控的兩個技能，檢視檢核後未能做到或有缺失之處，進行目標的達成與達成的管理與監控設定。			
第十週	單元二健康生活家 活動 2 你不可不知的傳染病	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1. 認識諾羅的病原體。 2. 了解感染諾羅的傳染途徑。 3. 了解諾羅的症狀、照護方式及預防方法。	一、急性腸胃炎~諾羅 1. 教師請同學發表之前聽過或遇到自己或他人感染諾羅的經驗，並描述主要症狀有哪些。 2. 教師彙整同學回應，帶大家參照課本，檢視當時是否有這些症狀的出現，並詢問是不是一個人確診，說明一個人確診後，可能會造成鄰近的幾位同學也確診的情形。 二、諾羅病毒的傳染途徑 1. 教師請同學分享之前自己或身邊的人感染諾羅病毒的經過，思考並發表諾羅病毒是藉由怎樣的方式傳染。 2. 教師彙整同學回應後，帶大家檢視回應內容，看看是否呼應課本諾羅病毒的傳染方式。 三、諾羅病毒的症狀與照護方式 1. 教師援引課本的症狀介紹，通盤介紹諾羅與一般消化道傳染病共同的基本照護方式： (1)補充水分。 (2)適量補充電解質。	1. 發表：說出感染諾羅的症狀。 2. 發表：說出諾羅的傳染途徑。 3. 問答：能說出感染諾羅後的照護方式。 4. 問答：能說出諾羅的預防方式。	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

							(3)食物以清淡飲食為主。 (4)在症狀減輕、解除時，補充富含優質蛋白質但不油膩的食物來修復腸胃道。 四、諾羅病毒的預防方法 1. 教師彙整同學回應，配合課本的內容，說明諾羅病毒的預防方法。 2. 教師提醒並強調酒精並非生活中最有效的消滅病原體工具，而是方便攜帶與使用，且在沒有水源的情況下，可以做為替代消毒，但諾羅這類的病毒就無法以酒精消滅，因此還是要回歸到正確的洗手態度與觀念。			
第十一週	單元二健康生活家 活動 2 你不可不知的傳染病	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1. 了解新冠的傳染途徑。 2. 了解新冠的症狀、照護方式及預防方法。	一、2019 關鍵之役~新冠肺炎 1. 教師引述 2019 年末，新冠病毒於全球流行時所引起的恐慌與相關新聞，詢問同學是否記得及感想。 2. 教師詢問同學是否得過流感，並發表當時的感受與症狀。 3. 教師說明新冠的症狀經過幾年的共存之後，已接近與流感類似的症狀，但每個人仍有差異，需經過檢測才能分別是哪種感染。 二、新冠病毒的傳染途徑 1. 教師請同學發表身邊有人得流感或新冠時，可能的傳染途徑有哪些。 2. 教師彙整同學回應，帶大家檢視回應內容，是否對應課本羅列的傳染途徑。 3. 教師由此引導出症狀與傳染途徑是相關的，帶出應有哪些預防保護措施。 三、新冠病毒的症狀與照護方式 1. 教師詢問同學，得流感或新冠去看醫生時，醫生會問你哪些問題，並提問：大家知道新冠肺炎有哪些照護方式嗎？，同學自由回應。 2. 教師彙整同學回應，援引課本內容，帶出新冠的照護方式與流感類似，都屬於支持性療法；也和流感一樣，都需經過醫師的診斷後，評估是否有需要使用抗病毒藥物。 3. 教師提醒家中有高風險族群時，同學應分擔責任，提醒身為高風險族群的家人要盡速就醫，避免延誤用藥和治療的黃金時期而增加風險。 四、新冠病毒的症狀與照護方式 1. 教師詢問同學是否有照顧過家人得流感或新冠的經驗，並提問有哪些預防新冠病毒的方法嗎？，同學自由回應。 2. 教師統整同學回應，帶入課本提到的預防方式，歸納發現呼吸道感染的主要傳染會以飛沫與空氣為主，而被飛沫所汙染的物體，若經手碰觸後，經由不良的	1. 發表：說出感染流感的症狀。 2. 發表：說出新冠病毒的傳染途徑。 3. 問答：能說出感染新冠肺炎後的照護方式。 4. 問答：能說出新冠病毒的預防方式。	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

							生活習慣，可能就會導致我們生病了。綜合以上的傳染途徑，可以發現戴好口罩以避免飛沫，碰觸口鼻前勤洗手或以酒精消毒以避免接觸感染，是主要的預防方式。 3.最後教師再提醒生活習慣的重要，說明清潔雙手的重要性，並強調盡量避免咬指甲或未洗手就碰觸口鼻等習慣。			
第十二週	單元二健康生活家 活動 2 你不可不知的傳染病	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1. 認識愛滋病病原體。 2. 了解感染 HIV 的傳染途徑。 3. 熟悉 HIV 感染後的處置及預防方法。	一、愛滋病 1. 教師先請同學分享之前是否有聽過相關的愛滋病防治宣導，並簡短分享記得的內容有哪些。 2. 教師整理 2 ～ 3 位同學的分享後，進入課本的介紹。若沒有同學分享，可由教師先簡介臺灣第一位愛滋病患，帶出對愛滋病的介紹。 3. 教師提問：愛滋病恐怖的地方是什麼？為什麼呢？，請同學主動舉手回答。 4. 教師提問：是否知道愛滋病和 HIV 之間的關聯為何？，請同學主動舉手回答。 二、愛滋病的傳染途徑 1. 教師請同學發表於之前看過的防治宣導中，愛滋病毒（HIV）的主要傳染途徑有哪些。 2. 教師統整同學回應，對應課本所提的傳染途徑： (1)不安全性行為。 (2)母子垂直。 (3)血液傳染。 三、HIV 感染後的處置 教師先帶學生回顧 HIV 的傳染途徑，進一步說明說明感染 HIV 病原體（病毒）可稱為帶原者，等病毒破壞全身免疫系統之後，就稱為愛滋病患者（後天免疫缺乏症候群 AIDS，諧音愛滋）。愛滋病的恐怖在於 HIV 病毒是針對白血球攻擊，破壞白血球後，讓身體失去對一般疾病的抵抗力，最終死亡。 四、愛滋的預防 1. 教師帶入課本提到的照顧方式，說明愛滋病是以藥物控制的方式，讓病毒在體內無法大量存在並破壞白血球，但需要終身吃藥，且不能完全治療好。 2. 教師回顧前面的愛滋病的症狀，並提問：既然愛滋病對健康有這麼大的影響，那麼該如何預防呢？同學自由回答。 3. 教師在愛滋病的預防中，針對傳染途徑對應說明預防方法。在小學階段，可多提醒血液傳染的危險，教師可援引之前的五下單元三，說明毒品成癮者是愛滋病患的高風險，就是因為共用針頭而有血液傳染的危險；因此要避免血液傳染，就要遠離不良的環境。另外在生活中，減少不必要的穿耳洞或刺青，也可以減少血液傳染的風險。	1. 發表：說出聽過的愛滋病的相關防治宣導。 2. 問答：能說出愛滋病令人恐懼的原因。 3. 發表：說出愛滋病的傳染途徑。 4. 問答：能說出 HIV 與愛滋病之間的關係。 5. 問答：能說出愛滋病的預防方法。	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

第十三週	單元二健康生活家 活動 2 你不可不知的傳染病	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1. 了解愛滋預防的正確觀念並落實反歧視的態度。 2. 能應用批判思考方式駁斥對愛滋的歧視。 3. 能表達對愛滋病患的關懷。 4. 了解所學傳染病及預防法。	一、愛滋反歧視批判思考 1. 教師先帶同學回顧前面所講述的愛滋病的相關知識點，再接引課本的情境，以社會大眾對愛滋錯誤的迷思觀念，帶出針對愛滋錯誤觀念的批判性思考。 2. 學習後可請學生依照生活中的假設或舉例，來練習表達正確的防治愛滋觀念，以落實減少對愛滋的偏見達到反歧視的態度。 二、對愛滋感染者的關懷 1. 教師請同學發表「了解 HIV 的傳染途徑和預防方式後，與愛滋病患者相處時，應有的態度。」 2. 教師請同學回想生病時的心情，並提問：大家生病時，心情如何？會想被關心嗎？ 3. 教師提問：生活中哪些行為互動不會傳染愛滋病，哪些是可能有風險的？ 4. 教師統整歸納同學的回應後，進行下一頁的練習。 5. 教師提問：面對死亡的觀點會影響自己的人生觀嗎？ 6. 教師於愛滋生活情境小測驗練習中，走動關懷學生作答情形，並適時給予回饋。 小測驗的參考答案如下： (1)安全：跟他一起吃飯、跟他一起去泡溫泉、抱抱他、和他被同一隻蚊子咬了、跟他在同一張床上睡覺、親他的臉頰。 (2)有感染的風險：跟他用同一隻牙刷、用手幫患者壓住傷口止血。 三、愛滋關懷情境 教師請同學參照課本情境，依序朗讀第 1 ~4 項關懷與陪伴方法，並可請同學將自己的想法或其他陪伴關懷方法寫在第 5 點。 四、小試身手~大家來找碴 1. 教師請同學填答，完成後請同學舉手發表自己寫下的答案。 2. 教師統整同學回應並說明正確答案。 3. 諾羅病毒題解答： (1)×、○、○、○（由上而下） (2)正確觀念：主要症狀為嘔吐、腹瀉。 4. 新冠病毒題解答： (1)○、×、×、○（由上而下） (2)正確觀念：照護方式為服藥或支持型療法；傳染途徑為飛沫或接觸傳染。 5. 愛滋病毒題解答： (1)○、○、○、×（由上而下）	1. 演練：運用批判性思考技巧，找出面對愛滋的正確觀念。 2. 發表：說出與愛滋病患者相處應有的態度。 3. 問答：能說出生病時的心情及會否需要有人關心。 4. 問答：能說出哪些行為互動不會傳染愛滋病，哪些可能有風險。 5. 發表：寫出對愛滋病患的關懷。 6. 活動：完成小試身手活動。	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
------	----------------------------	---	--	--	--	---	--	--	--	--

							(2)正確觀念：目前尚無疫苗可預防。 五、小試身手~健康生活家 1.教師帶領同學依照第一個公筷母匙的範例，請同學依序填答課本上的提問。 2.參考答案： (1)用稀釋漂白水消毒：屬於三要素中的消滅病原體，可預防如腸病毒等。 (2)不任意刺青：屬於三要素中的阻斷傳染途徑；可預防像是愛滋病等經由血液、體液傳染的疾病。 (3)均衡飲食：屬於三要素中的增強抵抗力；可經由增強抵抗力，預防許多疾病的發生，例如：感冒。 參考答案： (4)每天運動 30 分鐘：屬於三要素中的增強抵抗力，可預防、抵擋感冒、流感等疾病。 (5)人多的地方戴口罩：屬於三要素中的阻斷傳染途徑，可降低空氣或飛沫類的傳染病，例如：流感、新冠肺炎。 (6)進食前用肥皂洗手：屬於三要素中的阻斷傳染途徑，可預防經由接觸而讓病原體進入人體的疾病，例如：腸病毒、諾羅病毒等。 (7)清除容器中的積水：屬於三要素中的阻斷傳染途徑，可預防如登革熱等。			
第十四週	單元三健康 E 起來 活動 1 明眸皓齒到終老	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展的運動與保健的潛能。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 了解感官的重要性以及所連結的五感。 2. 了解視力保健的重要性。 3. 了解眼睛疲勞的症狀。 4. 了解失去視覺可能對生活造成的不便。	一、了解感官的重要性 1.教師帶同學回顧「感官」為何，說明感官是感受外界事物的器官，連結到我們所熟悉的眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、口腔、皮膚等幾個重要的感覺器官。 2.教師援引課本頁面的情境，接續說明感官所連結的視覺、聽覺、嗅覺、味覺以及觸覺等感覺。 3.教師提問：感官有什麼重要性呢？同學自由回答。 4.教師統計各類矯正的同学人數。 5.教師彙整同學的回答內容，由其中整理出共同的回應，以備接下來的討論。 二、五感重要性討論 1.教師引用前面整理的回應內容，帶學生從中了解感官的重要性，由此延伸說明「感覺」的重要性，並援引課本內容，強調人類在競爭中能夠勝出，良好的感官與感覺，起了很大作用。 2.教師提問：大家在生活中，會使用哪些感官呢？用到的感官的程度高低為何？同學自由回答。 3.教師請同學完成「小小行動家」的演練內容，並抽點同學回答其作答內容。 4.教師根據同學對於感官使用程度的回應，以及「小小行動家」的作答內容，推導出視覺與聽覺使用的程	1.發表：說出感官的重要性。 2.演練：完成小小行動家的問題。 3.發表：說出眼睛疲累的症狀。 4.檢核：完成眼睛疲勞檢核表。 5.演練：完成「失去視覺想像」學習單。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

				用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。			度，帶同學了解視覺與聽覺的重要性。再援引課本結語，凸顯眼睛與視覺的重要與無可替代。 三、討論眼睛疲累的影響 1. 教師援引課本情境，向同學提問：大家有用眼過度而感到眼睛疲勞的經驗嗎？覺得眼睛疲累可能產生哪些症狀？同學自由發表。 2. 教師先帶同學看課本頁面的圖照，介紹眼窩、眉骨的位置，再請同學依照個人的狀況，完成「眼睛疲勞檢核表」。 3. 教師彙整同學提出的眼睛疲勞的症狀，帶領學生與檢核表的項目做對照，看看與表上一致的項目或有哪些表上沒有的項目。教師援引課本當頁內容，向同學提問：同學有沒有曾因為看不清東西，或在黑暗中看不見東西而撞到、摔倒的經驗？同學自由回答。 4. 教師請同學根據課本當頁的學習單，閉上雙眼，想像自己若失去視覺，在學習單插圖中的五個階段的情境中，可能會遇到的困境，並回答下面的問題。 5. 教師請同學發表學習單的作答內容，以此帶出失去視覺對生活的不便，再以前面彙整的同學看不清或在黑暗中看不見的經驗，加強說明視覺對生活的重要性。 6. 教師總結：眼睛是靈魂之窗，不論任何年紀都不能輕忽視力的保健！同學的眼球尚在發育中，近視度數也會隨年齡增長，目前可透過一些矯正治療延緩近視度數的加深。接下來會介紹一些關於眼睛疾病與矯正的治療建議。			
第十五週	單元三健康 E 起來 活動 1 明眸皓齒到終老	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 了解近視的成因。 2. 了解近視的矯治方式。 3. 了解保護眼睛與視力的方式。 4. 了解如何在生活中實踐護眼技能。 5. 了解如何實際展演護眼計畫。 6. 建立正確的用眼方法。	一、認識近視的成因及矯正方式 1. 教師帶同學回顧之前學過的假性近視的內容，搭配課本當頁的圖照，以此帶入近視的說明。 2. 教師提問：大家還記得之前學過的假性近視的成因嗎？如果已經有近視的狀況，會怎麼矯正？同學自由發表。 3. 教師請已進行過視力矯正的同学分享矯正經驗，並給其他未進行矯正的同学建議。 4. 教師說明使用散瞳劑矯正近視的原理與注意事項。 5. 教師說明配鏡矯正的方法與注意事項。 6. 教師說明接觸式隱形眼鏡及角膜塑型片的特色與適用範圍。 7. 教師請有使用隱形眼鏡或角膜塑型片的同學分享使用經驗。 8. 教師播放影片「女兒戴角膜塑型片一年了，近視眼度數到底有沒有變小」，以此呈現角膜塑型片的矯正功效。 二、教導護眼六招	1. 發表：說出近視的成因。 2. 發表：說出近視的矯治方式。 3. 自評：執行護眼六招的成效。 4. 計畫：完成個人的護眼計畫。 5. 實踐：根據計畫實際展演護眼技能。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

				的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。			1. 教師先帶同學回顧之前學過的視力保健原則。 2. 教師請同學根據課本的護眼六招，檢視自己的日常用眼習慣。 3. 教師提問：護眼六招中，哪些行為是最難達到的？要如何改善較容易達成？同學自由發表。 4. 教師播放影片「兒童視力保健」，根據影片加強說明護眼方式。 5. 教師針對影片提問並開放自由發問。 6. 教師總結：雖然視力不良有許多的矯正方法，但或多或少都會造成生活的不便，建立良好的用眼行為，維護好視力，才是預防重於治療的健康之道。 三、護眼技能展演 1. 教師提問：同學要保護眼睛，避免視力惡化，可以怎麼做呢？同學自由回答。 教師以課本的承恩之護眼計畫為例，向同學說明，要保護眼睛，避免視力惡化，可以從訂定護眼計畫開始。 2. 教師詢問同學，過去是否有訂定計畫且執行計畫的經驗？同學自由回答。 3. 教師帶領同學一起閱讀承恩的護眼計畫，並請同學參照計畫步驟，由目標設定、自我管理與監控兩部分，設定自己的護眼計畫。 4. 教師請同學分享自己設定的護眼計畫，共同討論檢視其中的可行性，並請同學在生活中實踐護眼技能。 5. 為激勵學生在生活中，實踐護眼技能，教師可以採分組競賽的方式，讓小組成員參照課本的內容，為自己訂定契約，並互相督促勉勵。教師可在契約執行期間，利用學生的自我紀錄，檢視執行狀況，再依照各小組的達成率高低給予獎勵。			
第十六週	單元三健康 E 起來 活動 1 明眸皓齒到終老	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-III-4 了解健康自我管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 了解牙齒完整對健康的重要性。 2. 了解個人牙齒的實際狀況。 3. 了解咬合不正對健康的影響。 4. 了解口腔疾病的實際狀況。 5. 了解齒列不正對健康的影響，並正確選擇牙齒矯正的醫療服務。	一、了解牙齒的重要性 1. 教師先帶同學閱讀課本中小美的情境，作為後面講述的引導。 2. 教師提問：同學或身邊的親友們，有沒有因為缺牙而導致生活的不便或健康的影響呢？同學自由回答。 3. 教師彙整同學回答，援引課本的內容，說明缺牙不只造成生活的不便，更會對健康有相當的影響。 4. 教師請同學使用小鏡子，觀察個人牙齒狀況，將牙齒狀況記錄於課本當頁的圖中。 5. 教師援引課文內容，說明以同學的年紀而言，恆齒已陸續長出。由於恆齒是要使用一生的，一旦受損斷裂或因生病需拔除，是不會再生的，因此必須悉心守護牙齒的健康。 二、咬合不正的健康影響	1. 發表：說出缺牙可能對健康造成的影響。 2. 演練：檢視個人牙齒狀況。 3. 檢視：檢視個人口腔的狀況。 4. 發表：分享自己或他人矯正牙齒的經驗。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

				的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。			1. 教師帶同學閱讀課本的情境，並提問：同學知道什麼是咬合不正嗎？咬合不正對健康有沒有影響？為什麼？同學自由發表。 2. 教師彙整同學回應，說明咬合不正對健康的主要影響。 3. 教師請同學拿小鏡子，觀察自己的牙齒排列及咬合狀況，檢視自己的口腔狀況。 4. 教師提問：同學或身邊的親友，曾有過口腔潰瘍、牙周病等口腔疾病嗎？有沒有想過這些疾病的實際狀況與病因呢？同學自由回答。 5. 教師彙整同學的回應後，援引課本當頁的插圖與課文內容，詳細說明口腔潰瘍、牙周病等口腔疾病，加強說明這兩種疾病的實際情況。 6. 教師請同學思考，除了課本中提到的疾病外，咬合不正可能還會為健康帶來怎樣的影響？並視同學回應給予回饋。 7. 教師視實際教學情況，播放影片「肩頸痠痛、腰背痛？都是「咬合不正」讓你的身體歪斜了！」，說明咬合不正可能造成的其他健康問題。 三、了解咬合不正的類型及矯正 1. 教師請同學分享自己或他人矯正牙齒的經驗。 2. 教師援引課本內容，說明一般矯正的流程。 3. 教師展示衛福部「齒顎矯正手冊」，建議需要矯正同學矯正前可參閱指導手冊。 4. 教師播放影片「還在猶豫要不要讓孩子做矯正？」，讓同學初步了解需要進行牙齒矯正的狀況。 5. 教師請同學拿小鏡子，觀察自己的牙齒排列及咬合狀況，搭配課本的咬合不正圖照，檢視自己是否有咬合不正的問題。 6. 教師援引課本課本圖照，介紹咬合不正的類型有哪些，並播放「牙醫師大公開牙齒矯正前一定要知道的事」，向同學說明齒顎矯正之前，需要注意的事項。 7. 教師總結：牙齒矯正雖然時間漫長且要忍受許多的不方便，但牙齒矯正過後，不僅有益健康，也可以提升美觀與個人自信喔。			
第十七週	單元三健康 E 起來 活動 1 明眸皓齒到終老	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 了解牙齒清潔與口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。 2. 了解刷牙、牙膏及牙線的使用方式。	一、如何做好口腔保健 1. 教師提問：由前面的介紹，同學們應該都知道牙齒的重要性了。大家有沒有想過，口腔的清潔與衛生，對健康整體的影響為何呢？同學自由發表。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本課文，說明口腔的重要性，以此帶出口腔與牙齒清潔的說明。 3. 教師帶同學回顧過去所學的貝氏刷牙法與牙線的使用方式，並援引課本的敍寫與圖照，向同學再次說明	1. 問答：能說出口腔清潔與健康的關係。 2. 演練：能正確的使用貝氏刷牙法與牙線清潔牙齒。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

				成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。		3. 了解如何實際設計護齒計畫。 4. 建立正確的護齒方法。 5. 了解視力健康的重要性，建立促進視力健康的習慣。 6. 了解口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。	正確的刷牙法、牙刷的選擇、牙膏的用量、刷牙的時間，以及正確的牙線使用方式。 4. 教師以牙齒模型，實際模擬貝氏刷牙法與牙線的使用，並請同學於課堂上兩兩一組，實際操作與觀察彼此的牙線使用方式。 二、護齒技能展演 1. 教師提問：同學要保護口腔與牙齒健康，可以怎麼做呢？同學自由回答。 2. 教師以課本的宜君之護齒計畫為例，向同學說明，要保護口腔與牙齒健康，可以從訂定護齒計畫開始。 3. 教師帶領同學一起閱讀怡君的護齒計畫，並請同學參照計畫步驟，由目標設定、自我管理與監控兩部分，設定自己的護齒計畫。 4. 教師請同學分享自己設定的護齒計畫，共同討論檢視其中的可行性，並請同學在生活中實踐護齒技能。 5. 為激勵學生在生活中，實踐護齒技能，教師可以採分組競賽的方式，讓小組成員參照課本的內容，為自己訂定契約，並互相督促勉勵。教師可在契約執行期間，利用學生的自我紀錄，檢視執行狀況，再依照各小組的達成率高低給予獎勵。 三、健康有面子 1. 教師帶同學回顧活動 1 內容，並詢問同學，對活動 1 中提及的視力與口腔保健的內容，覺得哪一項較有印象且重要？同學自由回答。 2. 教師彙整同學回答，根據其中共同或較多的項目，加強說明。 3. 教師播放影片「矯正時如何清潔牙齒」，說明牙齒矯正時，不同矯正方式的清潔方式。 4. 教師總結活動 1，再次向同學強調健康的重要性，若檢查出有問題或異狀，必須盡速請家人陪同就醫診斷，進行追蹤矯治，不可拖延。 四、小試身手~健康校園訪問 1. 教師請同學分組，完成小試身手的活動。 2. 教師請各組推派代表，分享訪談影片與採訪心得。	3. 計畫：完成個人的護齒計畫。 4. 實踐：根據計畫實際展演護齒技能。 5. 活動：完成小試身手。		
第十八週	單元三健康 E 起來 活動 2 終身照護沒煩惱	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1. 建立正確使用健保卡就醫的健康行為。 2. 認識全民健保的特色。 3. 認識健保卡的特色。 4. 了解就醫流程。	一、健康保險簡介 1. 教師先帶同學閱讀課本的情境，以導入後續的討論與說明。 2. 教師提問：同學最近一次生病去看醫師時，繳付了多少費用呢？同學自由回答。 3. 教師彙整同學回應後，挑選其中某些就診治療的例子向同學說明，若無全民健保，這些疾病的診療費可能會相當昂貴。	1. 發表：說出最近一次就醫時繳付的費用。 2. 問答：能說出我國全民健保的特色。 3. 發表：說出健保卡的特色	【人權教育】 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

				感與嚴重性。		5. 建立正確使用健保卡就醫的行為。 6. 了解健保的便利性與財政危機。 7. 了解造成健保危機的原因。 8. 了解珍惜健保資源的方式。 9. 建立珍惜醫療資源，善用全民健康保險的觀念。	4. 教師援引課本的情境與課文，說明全民健保開辦前後，看醫就診時收費的差異，以此點出健保的優勢，帶入下面全民健保特色的介紹。 5. 教師提問：同學們或身邊的親朋好友，應該都有就醫診療，使用全民健保服務的經驗。大家知道健保有哪些特色嗎？同學自由回答。 6. 教師彙整同學的回應後，延續前面國外就診與我國使用全民健保就診的費用差異，搭配課本的內容，說明全民健保的特色。 二、認識健保卡與就醫流程 1. 教師先請同學拿出自己的健保卡，並提問：健保卡上有哪些資訊？同學自由發表。 2. 教師提問：健保卡是哪個單位發放的？健保卡可以用來做什麼？同學自由回答。 3. 教師彙整同學回應，援引課本的健保卡圖照，說明健保卡上的資訊，並介紹健保卡的發卡單位為中央健保署，並進一步強調健保卡的法律效力，說明其與身分證、駕照、護照一樣，可當作法定身分證明文件使用。 4. 教師提問：同學在就診時，有沒有思考過就診的流程呢？知道可能會經歷哪些過程嗎？同學自由回答。 5. 教師彙整同學回答後，援引課本的就診流程，說明就醫看診的各個環節，以及其重點與注意事項。此外，可比對同學回答內容與課本的就診流程是否有出入，若有不一樣之處，視情況請同學發表分享。 6. 教師援引就醫流程的步驟一，說明分級醫療的目的與重要性，點出視病況就近就醫，不僅節省資源且省錢。 7. 教師援引就醫流程的步驟五，說明醫藥分業的概念，強調藥局需和中央健保署簽約，才會成為特約藥局。民眾持處方箋就近在藥局領藥，若有慢性處方箋，可在附近的藥局連續三個月領藥，不需一直到醫院掛號。 三、健保資源危機 1. 教師先帶同學閱讀課本的情境，作為討論的前導準備。 2. 教師提問：同學是否有聽家人或新聞提到健保費率調漲的消息？對這類消息有何想法？同學自由回答。 3. 教師提問：同學有沒有看過或聽過有關健保危機的新聞？對此有何種看法？同學自由回答。	與承載的資訊。 4. 發表：說出就醫的流程。 5. 問答：能說出不當使用健保而造成健保危機的狀況。 6. 發表：說出曾做過的健檢。 7. 問答：能說出珍惜健保資源的方式。 8. 檢核：檢核個人在生活中是否做到珍惜健保資源。 9. 活動：完成小試身手。	
--	--	--	--	--------	--	--	---	--	--

						4. 教師彙整同學回應，援引「小知識」，簡要說明健保收入來源，以此連結說明健保的財政危機，帶入後面的不當使用健保資源的介紹。 5. 教師延續前面對健保的財政危機介紹，提問：同學們覺得造成健保財政危機的原因為何？同學自由回答。 6. 教師彙整同學的回答後，援引課本當頁內容，說明造成健保財務危機的原因，主要有入口老化、少子化、科技進步人類壽命變長，以及健保費率等問題，但更重要的，是對於健保資源的濫用。 7. 教師提問：同學們知道有哪些行為，是錯誤或濫用健保的行為嗎？同學自由回答。 8. 教師彙整同學回答後，援引當頁的插圖，說明濫用健保資源的行為。 9. 教師視教學狀況，播放影片「醫療資源濫用 輕症急診年破百萬人次」；「健保虧損將調漲 宣導片導正觀念」等影片，加強說明健保面臨的危機。 四、珍惜健保資源 1. 教師提問：經過前面的討論後，同學們應該都知道健保的重要性了，那麼大家可以如何做到珍惜健保資源呢？同學自由回答。 2. 教師提問：同學們記得曾做過的健康檢查嗎？對其中的哪個環節比較有印象呢？同學自由回答。 3. 教師彙整同學回答後，援引課本提到的眼睛、牙齒保健，帶同學回顧健檢項目與內容，說明健康檢查，其實也是健保提供的服務之一。 4. 教師提問：除了事前的健檢防範外，在就醫過程中，有沒有哪些方式，能做到珍惜健保資源呢？同學自由回答。 5. 教師彙整同學回答內容後，根據其內容給予回饋，並援引課本的「珍惜健保六大核心能力」，與前面的錯誤或濫用健保資源的事例做對照，說明正向珍惜健保資源的方式。 6. 教師視實際教學情況，播放「珍惜健保資源」影片，加強說明珍惜健保資源的重要性。 五、珍惜健保小測驗 1. 教師帶同學回顧活動 2 所學內容，並請同學根據自身經驗，完成課本當頁的檢核。 2. 教師請同學分享檢核結果，若有未達成的，請同學分享未能達成的原因為何，並思考可能可以如何調整改進。 六、小試身手~珍惜健保我最行			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							1. 教師請同學依照個人實際情況，完成小試身手的作答。 2. 教師抽點同學分享作答內容，並視回答內容給予回饋。 七、小試身手~健康小探查 1. 教師請同學分組，完成探查 1 與探查 2。 2. 教師請各組完成探查 3 的問題作答。 探查 3 的參考答案為：✕；✕；○；○；✕；✕； ✕；✕；✕；✕。 3. 教師請同學完成最後面的手寫問答，並請同學分享，視回應內容給予回饋。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四、五或六年級(113 學年度已全數適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

註 5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

- 1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
- 2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
- 3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
- 4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
- 5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。