

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣梅山國民中學八年級第一二學期教學計畫表 設計者：蔡雅芳（表十一之一）

一、領域/科目：☐語文(☐國語文☐英語文☐本土語文/臺灣手語/新住民語文) ☐數學
☐自然科學(☐理化☐生物☐地球科學) ☐社會(☐歷史☐地理☐公民與社會)
☒健康與體育(☒健康教育☐體育) ☐藝術(☐音樂☐視覺藝術☐表演藝術)
☐科技(☐資訊科技☐生活科技) ☐綜合活動(☐家政☐童軍☐輔導)

二、教材版本：南一版第三、四冊

三、本領域每週學習節數：1 節

四、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	1a-IV-2 2b-IV-1 3b-IV-2	Db-IV-4 Db-IV-5	1. 能辨識自己的情感，並且進行安全的約會與合宜的表達方式。 2. 學習維持情感與結束情感應有的態度與健康的價值觀。 3. 體認身體自主權的重要性並展現出維護行動。	1. 請學生先發表對愛情的想法，並進行欣賞的表格填寫活動，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。另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。	態度檢核 課堂問答	【性別平等教育】 我的身體我做主，透過討論身體自主權，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
第 2 週	單元一 愛，這 件事	健體-J-B1	1a-IV-2 2b-IV-1 3b-IV-2	Db-IV-4 Db-IV-5	1. 能辨識自己的情感，並且進行安全的約會與合宜的表達	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	多元化評量		

	第 1 章 歌頌情誼				方式。 2. 學習維持情感與結束情感應有的態度與健康的價值觀。 3. 體認身體自主權的重要性並展現出維護行動。	為。 2. 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。			
第 3 週	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	健體-J-B1	1a-IV-2 2b-IV-1 3b-IV-2	Db-IV-4 Db-IV-5	1. 能辨識自己的情感，並且進行安全的約會與合宜的表達方式。 2. 學習維持情感與結束情感應有的態度與健康的價值觀。 3. 體認身體自主權的重要性並展現出維護行動。	1. 說明捍衛身體自主權的重要性，舉例說明何謂觸犯身體界線。 2. 以示例說明性騷案件，並藉此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. 重申捍衛身體自主權的重要性，講解遇到性騷擾的因應方法，以及作為性騷擾目睹者可以協助的部分。	多元化評量		
第 4 週	單元一 愛，這件事 第 2 章 「性」 「保」 福典	健體-J-A2	1a-IV-3 3a-IV-1	Db-IV-6 Db-IV-7 Db-IV-8	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. 說明性侵害的定義。以國中階段來說，不適合有太深入的身體接觸。 2. 說明未成年性行為對彼此生活帶來的影響及未成年懷孕的因應方式，引導至避孕的重要性及如何正確使用保險套。	上課參與 小組討論	【性侵害 犯罪防治 教育】透 過影片融 入教學來 討論防治 性侵害與 如何保護 自己。	

第 5 週	單元一 愛，這件事 第 2 章 「性」「保」 福典	健體-J-A2	1a-IV-3 3a-IV-1	Db-IV-6 Db-IV-7 Db-IV-8	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. 說明性侵危險情境中的常見手法以匡正觀念，並延續說明受害者刻板印象及後續處置方式。 2. 藉新媒體發展，說明網路性侵的趨勢，增加學生識讀性。 3. 提醒過早接觸 A 片，從中吸收兩性知識有誤導之虞，再引導學生培養觀念判讀能力。	上課參與 課堂發表		
第 6 週	單元一 愛，這件事 第 2 章 「性」「保」 福典	健體-J-A2	1a-IV-3 3a-IV-1	Db-IV-6 Db-IV-7 Db-IV-8	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及預防方式。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。因此還是需要定期的健康檢查。 2. 介紹非淋菌性尿道炎、淋病、尖形濕疣、生殖器疱疹等性傳染病之特徵。並提醒學生預防勝治療之概念。	上課參與 課堂發表		
第 7 週	單元一 愛，這件事 第 2 章 「性」「保」 福典	健體-J-A2	1a-IV-3 3a-IV-1	Db-IV-6 Db-IV-7 Db-IV-8	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. 介紹愛滋病、梅毒等性傳染病之特徵。並提醒學生預防勝治療之概念。	多元化評 量		
第 8 週	單元一 愛，這件事	健體-J-A2	1a-IV-3 3a-IV-1	Db-IV-6 Db-IV-7 Db-IV-8	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的	1. 總結性傳染病的預防，並重申保險套之重要性，進行 JUST DO IT「傳染途徑報馬仔」活動，請學	多元化評 量		

	第 2 章 「性」 福「保」 典				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。	生判斷哪些情況有機會感染到性病。 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。			
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 2b-IV-2 3b-IV-2 4a-IV-2	Fb-IV-5	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。	上課參與 課堂分享		
第 10 週	單元二 一 生 「醫」 世 第 1 章	健體-J-A2 健體-J-C2	1a-IV-4 2b-IV-2 3b-IV-2 4a-IV-2	Fb-IV-5	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	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，	上課參與 平時觀察 小組討論		

	臺灣 「醫」 級棒				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。	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。			
第 11 週	單元二 一 生 「醫」 世 第 1 章 臺 臺灣 「醫」 級棒	健體-J-A2 健體-J-C2	1a-IV-4 2b-IV-2 3b-IV-2 4a-IV-2	Fb-IV-5	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	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		

					流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。			
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 2b-IV-1 3b-IV-2 4a-IV-3	Bb-IV-1 Bb-IV-2	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。	上課參與 小組討論	
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 2b-IV-1 3b-IV-2 4a-IV-3	Bb-IV-1 Bb-IV-2	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	【食藥安 全】袋透 析用上藥 過分安

第 14 週	單元二 「醫」 世第 2 章 正確用藥 好安心	健體-J-A2 健體-J-B1	1b-IV-3 2b-IV-1 3b-IV-2 4a-IV-3	Bb-IV-1 Bb-IV-2	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。	多元化評量		
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	1a-IV-3 2a-IV-2 2a-IV-3 2b-IV-1	Bb-IV-3	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。	上課參與 課堂討論		
第 16 週	單元三 「癮」 爆新觀點 第 1 章 青春要	健體-J-A2	1a-IV-3 2a-IV-2 2a-IV-3 2b-IV-1	Bb-IV-3	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。	1. 何謂戒斷作用與成癮，講解說明明藥物濫用對身體、家庭、人際關係、公共衛生與社會的影響。	多元化評量		

	玩不藥丸				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。				
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	1a-IV-3 2a-IV-2 2a-IV-3 2b-IV-1	Bb-IV-3	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		
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 2b-IV-1 2b-IV-3 4b-IV-3	Bb-IV-4 Bb-IV-5	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 JUST DO IT 「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。	上課參與 分組討論		
第 19 週	單元三 「癮」 爆新觀點 第 2 章	健體-J-B1	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-3 4b-IV-3	Bb-IV-4 Bb-IV-5	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	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。	上課參與 心得分享		

	毒來不 毒往				絕技巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。				
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 2b-IV-1 2b-IV-3 4b-IV-3	Bb-IV-4 Bb-IV-5	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	健體-J-B1	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-3 4b-IV-3	Bb-IV-4 Bb-IV-5	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 1 週	單元一 消費中 學堂	健體-J-B2	1a-IV-2 1a-IV-3 1a-IV-4	Ea-IV-3 Eb-IV-1 Eb-IV-2	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要	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	上課參與 小組討論		

	第 1 章 GO 購 「食」 力讚				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。	體健康。解說食品添加物違法的種類與案例。 2. 進行 JUST DO IT「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 1a-IV-3 1a-IV-4	Ea-IV-3。 Eb-IV-1 Eb-IV-2	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 JUST DO IT「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。	上課參與 心得分享		
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 1a-IV-3 1a-IV-4	Ea-IV-3。 Eb-IV-1 Eb-IV-2	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	多元化評 量		

						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。			
第 4 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 4b-IV-1	Eb-IV-1 Eb-IV-2 Eb-IV-3	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」。	上課參與 小組討論 討論分享		
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 4b-IV-1	Eb-IV-1 Eb-IV-2 Eb-IV-3	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 1b-IV-2 2a-IV-2 3a-IV-1 4a-IV-2	Fb-IV-3 Fb-IV-4	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	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。 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	上課參與 心得分享		

					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。	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)	健體-J-A2	1a-IV-3 1b-IV-2 2a-IV-2 3a-IV-1 4a-IV-2	Fb-IV-3 Fb-IV-4	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。	多元化評量		

					康的生活型態。				
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 1b-IV-4 2a-IV-2 3b-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3	Fb-IV-3 Fb-IV-4	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」。	上課參與 課堂分享		
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 1b-IV-4 2a-IV-2 3b-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3	Fb-IV-3 Fb-IV-4	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。	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		

					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。				
第 10 週	單元二 慢病驚心 第 3 章 愛譜生終 命章	健體-J-A1	1a-IV-1 2a-IV-2 2b-IV-1 4b-IV-1	Aa-IV-3	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。	上課參與 課堂討論		
第 11 週	單元二 慢病驚心 第 3 章 愛譜生終 命章	健體-J-A1	1a-IV-1 2a-IV-2 2b-IV-1 4b-IV-1	Aa-IV-3	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	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	多元化評 量		

					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。	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。			
第 12 週	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運
第 13 週	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危保安康	健體-J-C2	2a-IV-2 3b-IV-2 4b-IV-1	Ba-IV-2 Ca-IV-1 Fa-IV-3	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 JUST DO IT「我的反霸凌宣言」，寫下反霸凌的立場，並請同學作見證人。	上課參與 課堂分享		
第 14 週	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危保安康	健體-J-C2	2a-IV-2 3b-IV-2 4b-IV-1	Ba-IV-2 Ca-IV-1 Fa-IV-3	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	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	多元化評 量		

					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。	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 15 週	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全	健體-J-B2	2a-IV-2 2b-IV-1	Db-IV-5 Fb-IV-1 Eb-IV-1	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受到不舒服，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。	上課參與 課堂問答		
第 16 週	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全	健體-J-B2	2a-IV-2 2b-IV-1	Db-IV-5 Fb-IV-1 Eb-IV-1	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 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 3a-IV-2	Ba-IV-1 Ba-IV-2 Fb-IV-3	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	上課參與 心得分享		

						做行動。			
第 18 週	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	健體-J-A1	2a-IV-3 3a-IV-2	Ba-IV-1 Ba-IV-2 Fb-IV-3	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。	上課參與 心得分享		
第 19 週	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	健體-J-A1	2a-IV-3 3a-IV-2	Ba-IV-1 Ba-IV-2 Fb-IV-3	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. 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	【交通安全】 學習認識 各項禁制 類交通號誌	
第 20 週	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	健體-J-A1	3a-IV-1 3a-IV-2	Ba-IV-3 Fb-IV-1	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。	上課參與		
第 21 週	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	健體-J-A1	3a-IV-1 3a-IV-2	Ba-IV-3 Fb-IV-1	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 JUST DO IT「尋找急救工具」。 4. 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。 5. 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	多元化評量		

						甦姿勢後仍應持續觀察對方狀況，待救護人員接手。 6. 說明為了將 CPR 的門檻降到最低，讓人人都能有機會能救人一命，從制度與法律面來讓 CPR 的普及率上升，我國有法律保護救助者免於法律咎責，因此應勇敢地幫助對方 CPR。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--