貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣 義竹 國民中學 八 年級第 一二 學期教學計畫表　設計者： 黃良偉 （表十二之一）

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：翰林版第 3、4 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	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免填）
			學習表現	學習內容					
第一週	第一篇擁抱青春相信愛第一章愛的真諦	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我	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	1 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2 讓學生認識愛的意涵。 3 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。	**一、不同的情感** 1.提問:學生閱讀該頁情境以及主角的對話,思考生活中會跟哪些生命產生情感連結。 2.引導:我們除了會與家人、寵物產生情感連結外,友誼也是我們生命中很重要的一部份。 3.說明:教師引用馬	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	**【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

		知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合	調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	5讓學生學習好好說再見的技巧。	斯洛的「需求層次理論」金字塔，說明人類的需求，由低到高，可分為五個層次。其中，和他人產生不同的情感連結，屬於「愛與歸屬」的層次。像是情境插圖中，人物對白反映出的情感，便屬於愛與歸屬的展現。 **二、欣賞、喜歡與迷戀** 1.提問：「我們對一個人的感覺是很微妙的，在青少年時期，常常很衝動地想要嘗試戀 愛的感覺，但是對一個人的感覺到底是欣賞還是喜歡，你們分辨得清楚嗎？欣賞和喜歡要怎麼區分呢？迷戀和喜歡又有甚麼不同呢？」 2.發表：請學生就自身想法發表。 3.說明：你的欣賞對象不一定是喜歡的對象，可能是因為某些特質你覺得			

		群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				是優點而欣賞她或他，但是喜歡卻是看到他會有難為情或是害羞，心裡會無法克制的緊張。至於迷戀則會有不管對錯，就是喜歡他，不論對象行為上是否偏差，都會認同迷戀的對象。			
第二週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行	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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技	1 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2 讓學生認識愛的意涵。 3 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5讓學生學習好好說再見的技巧。	**一、愛的意涵** 1.提問:你願意為你愛的人做什麼事呢？ 2.發表:請同學照樣造句「我愛（他），我願意為他(做什麼事）。」 例如：「我愛媽媽，我願意為她分擔家務。」「我愛女朋友，我願意為她努力用功。」 3.總結:大家愛的人可能是親人、朋友、或是交往的對象,愛有親情、友情、愛情,	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	**【人權教育】** 人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

		與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健	動，並反省修正。	巧。		這些都是人際關係的一部分,心理學家佛洛姆的「愛」分為尊重、了解、給予、照顧、責任。 4. 引導：精讀P10~P11的案例，來了解愛的意涵。 **二、維繫好關係的關鍵** 1.提問:請每組同學共同討論,找出班上人際關係最好的人,為什麼大家喜歡和她（他）親近呢？ 2.發表:請學生踴躍發言。 3.歸納:其實人際關係好的同學,不一定是最漂亮的、也不一定是最聰明的,大家只要靠近他就會覺得舒服，沒有負擔，人緣好的同學通常具備以下四個特質: (1).具有同理心:凡事能夠站在對方的立場著想,將心比心理解對方的感受。 (2).有好的情緒管理：與人相處時，善			

		康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				於處理自己的情緒，不會讓情緒影響人際關係。 (3).有效溝通能力：勇於表達自己的需求是一種溝通,說出自己的想法與另一方討論協調。 (4).擁有正向思維：對自己有信心、喜歡自己，表現積極、樂觀、喜歡與人溝通交往。 4.說明:想想看自己有上述這些特質嗎？有這些特質的人,人際關係會比較好,想辦法讓自己成為擁有這些特質的人吧！ 5.統整：以上四種能力，具備較多項的人，人際關係就會越好喔！除了希望自己可以變成人緣好的人，也希望交往的對象是這樣的人，想要知道對方是否有這些能力，光靠網路是無法得知的，必須要			

						在生活中實際相處才會知道，所以「約會」是交往很重要的一環。			
第三週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.維護身體自主權的立場表達與行動。 2.熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	**一、建立友誼的序曲** 提問:當我們遇到較合拍的人,會想要藉由更多的接觸來了解對方,你覺得在人際交往初期,以團體還是個別見面的方式來了解彼此教好呢？並說明原因。 發表:教師鼓勵學生發表(原因很重要)。 歸納:教師歸納學生發表的內容,帶大家一起思考其內容是否適切。 總結：安全、自在是邀約成功的第一步。 提問:「你覺得邀約一位異性朋友出去,就代表和他談戀愛嗎？你現在想要交男(女)朋友嗎？你覺得國中時期的男、女關係,可以發展到什麼地步？」 發表:鼓勵學生發表自己的看法。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.問答：是否能主動分享自己的想法。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

		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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				說明：青少年應多參與團體活動，學習傾聽及觀察的能力，並不適宜只有單獨兩個人的約會，單獨約會也並不表示彼此就是戀人。 統整：兩性相處的過程中，可以透過交談互動，學習如何和異性及不同價值觀的人相處。 **二、邀約大小事** 提問：邀約是認識彼此的重要方式，請同學們思考並發表，在邀約前、赴約，應注意哪些事項？以及若邀約被拒絕，或要拒絕邀約，應該怎麼做呢？ 發表：鼓勵學生發表看法。 說明：教師歸納學生發表內容後，將其與課本教學內容做對照，並援引課本內容，加以分析說明。 統整：邀約首重安全、健康，並需要留意，在邀約的不同階			

						段,都有需要留意的事項。 **三、邀約要注意** 練習:承第16頁與學生的討論,統整歸納邀約注意事項、進行邀約練習。 歸納:約會時應該注意的事項 1.約會地點應該避免人煙稀少的地方比較安全。 2.約會的形式(看電影、看球賽……)應互相討論,而非要求對方 配合自己。 3.約會的費用應該雙方各付各的,並且不要超出經濟能力。 提問:段考後的週末假日，你想與誰出去？你會用怎樣的邀約方式呢？請利用本頁的情境範例以及約會要點,進行邀約設計。 發表:分組發表設計內容。 回饋：教師對於學生發表的內容給予			

						適當指導與建議。			
第四週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.維護身體自主權的立場表達與行動。 2.熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	**一、拒絕邀約的技巧** 提問： 同學有沒有發過好人卡給別人，或是收過別人給的好人卡呢？其實收到邀約時不見得都要答應，若不想接受邀約，這時候如何說「不」很重要，請同學依照課文中的情境，練習說「不」的技巧。發表：分組發表設計內容。 回饋：教師對於學生表演的內容給予適當指導與建議。 統整：兩性交往時，應該清楚、堅決的表明自己的態度，平時多練習拒絕的技巧，在面對不想要的邀約時，可以適切且有技巧的拒絕。 **二、化解衝突** 提問：和喜歡的對象相處時，一定會有意見不合或是冷戰的時候，你通常會怎麼應對呢？你有觀察到家人或朋友用怎	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.問答：是否能主動分享自己的想法。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

		理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				樣的方式應對呢？請分享。 發表:請一到兩位同學分享。 統整:其實有些案例處理得很好,是因為運用了溝通的技巧。 1.清楚表達「我的訊息」 2.同理心與傾聽 3.尊重對方 男女交往不是只有身體上的親密接觸，更重要的是心靈上的溝通，就必須要好好善用溝通技巧，如果經過長時間的溝通磨合，無法繼續交往時，就要學習分手的技巧。			
第五週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	健體-J-A2 具備理解體育	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應	1.讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 2.讓學生學	**三、好好說再見** 提問:請同學運用網路資訊蒐集一篇因分手而傷人或自殘的新聞事件。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，	

		與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	習好好說再見的技巧。	發表:請同學以小組為單位上臺發表,並說出個人感想。 統整:不是所有的感情都可以有好的結果,我們學習了如何與人溝通,當兩人意見分歧太大,根本無法溝通或有共識時,就得學習理性分手與處理失落感,這也是交往的重要課題。 理性安全的分手技巧: 1思考分手的理由。 2親自當面說清楚。 3告知朋友與家人並請其陪同。 4選擇公開場所及安全的時間。 5冷靜、委婉且理性的提出。 練習:請同學回答課本問題,寫下給小可的建議。 **四、分手後的自我調適** 提問:請問同學有沒有家人或朋友有分手的經驗,他分手後用怎樣的方式來調	討論並積極發言。	維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

		於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				適呢？有沒有情緒崩潰、生活失序？ 發表:請一到兩位同學發表。 統整：人生的過程中,本來就不是一帆風順，當兩人分手後，還是要繼續生活,以下針對分手後適合(Do)與不適合(Don’t)做的，有幾點建議。 適合做(Do): 1接受分手的事實：面對並接受事實,才能逐漸方下。 2允許自己難過：寬容面對自己的負面情緒，可以適度發洩。 3正常生活作息：不要被情緒影響生活,仍要維持規律的作息。 4保持冷靜、反省：冷靜思考感情中可調整改進之處。 不適合做(Don’t): 1立即再愛：採取報復心態,立即開始下一段戀情。			

						2責備自己：將失戀過錯都攬在身上,不停自怨自艾。 3反覆回憶分手：想藉由反芻過去戀情中的美好,蓋過分手失戀的 階段。			
第六週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-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 青少年性行為之法律規範與明智抉 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** 提問:請同學閱讀美華的故事，想一想，如果自己是美華,該怎麼辦？ 發表:請同學踴躍發表意見。 說明:人與人之間的互動,必須尊重他人的身體自主權,即使是交往中的情 侶也是如此,若情侶間的親密行為讓其中一方感覺到身體自主權收到侵犯,必須勇敢說不。 演練:依據第27頁的情境，演練說「不」技巧。 倡議:請同學依據第28頁的提問,回應並公開表達對身體自主權的立場。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主 權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由 權，並具有自我保護的知能。	

		意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。				**二、抉擇練習題** 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。 發表:請各組上臺演出。 引導:教師依照各組設計的回答給予建議。 總結:同學現階段的生理心理都尚未成熟,千萬不要輕易做決定,等到雙方都已經準備好又有能力負責,才能體驗性的美好。 **議題融入與延伸學習：** https://www.youtube.com/watch?v=Cw9ycfWEiB4&list=PLA1ZLwecsYyxlT6k9XdVb1FL2T9xmarz_			
第七週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待(第一次段考)	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全	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	Db-IV-1 生殖器官的造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-5 身	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	**一、好好說再見** 提問:請同學分組討論小君和阿耀的故事,並且分組討論兩人的後續處理。 發表:請各組同學發表討論結果。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的	

		貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。	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。	抉擇。 3讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源	總結:如果未成年懷孕,通常有四種處理方式。 1.結婚組成家庭：結婚組成家庭後,未成年的小媽媽有能力教養小孩嗎？如果你是老師,你會給小君怎樣的建議呢？ 2.單獨撫養:只由一方單獨監護扶養,小孩子的發展會有怎樣的危險呢？ 3.終止懷孕:終止懷孕對母體會有損傷嗎？只有身體有損傷嗎？心理部分會不會有傷害呢？ 4.出養:小媽媽懷胎十月生下小孩,你贊成出養嗎？如果可以重新選擇性行為的發生與否,你會如何選擇？ **二、兩條線的抉擇** 提問:請男同學扮演阿耀、女同學扮演小君,思考面對非預期懷孕是否生下孩子的想法、可能面臨的		身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

						挑戰和社會上可利用的資源、能如何調適心情。 總結:各種選擇沒有絕對的好壞,在發生性行為前,認真思考性行為可能的後果及是否能承擔是很重要的。 **三、真愛要尊重** 提問:分析完前面的案例,兩人交往時可以憑著感覺走嗎?如果只憑感覺不顧後果,你能承擔結果嗎? 總結：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。			
第八	第二篇不可不知的性	健體-J-A1 具備	1a-IV-4 理解促進健康	Db-IV-5 身體自主權維	1.維護身體自主權的立	**一、身體界限與身體自主權**	1.觀察：是否能認真聆	**【生命教育】**	

週	第一章我的身體我作主	體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	場表達與行動。 2.熟悉性騷擾的內涵與保護自己的方法。 3.熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	提問： 教師以小花的情境故事出發，搭配該頁的Q1~Q3，請學生回應這三個問題。 分享：學生自由分享。 說明：「身體界限」會因性別、年齡、成長背景等各式條件不同而改變，但都由當事人自己決定。而這種訂定個人的身體界限，便是身體自主權的展現，必須尊重每個人的身體界限與身體自主權。 **二、我的身體我決定** 閱讀：請學生先閱讀小萱的故事情境。 提問：教師援引課本的Q1~Q3，向學生提問。 Q1：好朋友、情人、網友為了做紀念等理由要求拍私密照時，你會答應嗎？為什麼？ Q2：如果你不能接受或感覺不舒服，你會怎麼做？	聽。 2.發表：是否能認真參與討論。 3.問答：能說出預防傳染病的方法。	生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	

						Q3：如果你是男網友，會要求拍密照嗎？為什麼？ 發表：學生踴躍發表。 說明:教師歸納學生回應內容,分析其內容的適切與否,並根據前一頁提到的身體界限的概念,向同學加強說明身體自主權的重要性,不僅要重視自身的身體自主權,同時也必須尊重他人的身體自主權。 **三、自我肯定的拒絕技巧練習** 實作:請學生分組進行「自我肯定拒絕技巧」練習。 歸納:教師歸納學生的發表,並強調身體自主權的重要。 說明：未成年人自拍、下載、傳播裸露私密影像等問題,並教導學生如何預防。 **四、性騷擾知多少** 搜尋:請學生事先搜尋與性騷擾相關的			

						新聞案例,並與同學分享。 提問:根據你們看到的新聞案例,你認為怎麼樣會構成性騷擾? 分享:學生自由分享。 說明:教師歸納學生的發表,並說明性騷擾的定義。 **五、性騷擾的迷思** 閱讀:請學生閱讀課本中的幾個情境。 提問:如果你是情境中的當事人,你是否覺得受到性騷擾呢? 分享:學生踴躍發表意見。 說明: 性騷擾的常見迷思,在法律上都有明確的規範與罰則,若遭受性騷擾,一定要勇敢說出來並求助。			
第九週	第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主	健體-J-A1 具備體育與健康的知能	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動,以及交友約	1.維護身體自主權的立場表達與行動。 2.熟悉性騷	**一、勇敢拒絕性騷擾** 閱讀:請學生先閱讀課本中小安的情境。 提問: Q1:如果你是小安,	1.問答:能說出預防傳染病的方法。 2.觀察:能	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載	

		與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	會安全策略。	擾的內涵與保護自己的方法。 3.熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	你有什麼感受？ Q2：如果你是小安，會怎麼跟小勇表達你的感受？ Q3：如果你是小勇，你會如何回應小安？ 討論：將學生分組，針對案例中小安之情況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。 發表:學生發表討論結果。 講解:教師以課本範例說明遭遇熟識者性騷擾時可以採用的解決方式。 閱讀:請學生先閱讀課本中美美的情境。 提問： Q1：如果你是美美，你有什麼感受？ Q2：如果你是美美，你會怎麼做？ 討論：將學生分組，針對案例中美美之情況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。 發表:學生發表討論	認真聆聽。 3.問答：能說出預防傳染病的方法。 4.觀察：能確實做到預防流感的傳染。 5.觀察：是否能熱烈的參與討論。 6.問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。	力的重要性。	

						結果。 講解:教師以課本範例說明遭遇陌生人性騷擾時可以採用的解決方式。 **二、如何面對性侵** 閱讀:請學生先閱讀阿嬌的故事。 提問：如果你是阿嬌,你會如何避免發生？ 分享：學生自由分享。 說明：性侵害的定義,並提醒同學性侵害不一定只會發生在女生身上,男生也同樣有可能遭受性侵害。 **三、預防性侵害及遭遇性侵害的處理** 提問:教師蒐集性侵害相關案例,請學生回應如何預防？ 分享：學生自由分享。 講解:教師歸納學生意見，參照課本內容,分析並說明有哪些預防法。 提問:詢問學生如果			

						自己遇到此狀況,會如何處理？ 發表:學生自由發表意見。 講解：教師指導同學遭受性侵害時的應變與處理。			
第十週	第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實面紗	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1有效應用辨識技巧,加以澄清錯誤的性觀念。 2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？** 提問:請同學根據課本上的情境回答問題。你認為「性」的內涵是什麼？ 分享：學生自由分享。 說明:根據學生分享的圈選內容加以分析,說明性涵蓋的層面很廣，包含生理、心理、社會等各層面，絕不只是性行為。 **二、心動不衝動** 閱讀:教師請學生先閱讀課本頁面中,宗達、建明的對話。 提問:教師根據對話內容，提出下列問題，並請學生回答。 1你覺得私下傳送、討論色情影片的這	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。 3.實作：是否能認真參與倡議活動。	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	

						種作為是否恰當？ 2轉傳色情訊息、接觸色情媒體,可能會造成怎樣的影響？ 發表:鼓勵學生踴躍發表。 **三、面對性衝動的調適方式** 說明： 生殖器官發育漸趨成熟,隨之而來的是性慾與性衝動的發生,當出現性衝動時,我們可以利用幾個方法來排解,以下請同學一起練習看看。 實作:請同學運用健康自主管理方法,來化解性衝動。 發表:鼓勵同學踴躍發表。 **四、認清色情** 提問:你們覺得色情是什麼？什麼狀況下算是色情？ 分享：學生自由分享。 說明:色情所傳達的是一種隨便和享樂式的性,甚至是剝削和侵犯的性。並提醒			

						學生由於時代的差異，導致性觀念也有所差異，但對於不同時代所反映的性觀念都應該給予尊重。 **五、色情Q&A** 閱讀：請學生先閱讀課本上的色情Q&A。 提問：如何建立面對色情的健康態度？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：成長過程中，有任何關於性的疑問，需尋求正確的諮詢管道，例如：詢問父母師長、醫師、翻閱醫學書籍等。 統整：提醒學生必須培養冷靜思考分析的能力，認清色情媒體的特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。			
第十一週	第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實面紗	健體-J-B2 具備善用體育與健康相	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟	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	1有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 2具備辨識色情媒體資訊	**一、辨識色情媒體真相** 閱讀：請學生先閱讀第52~53頁的情境，以及幾個角色的對話。	1.問答：能說出預防登革熱的方法。 2.觀察：能確實做到預	**【環境教育】** 環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要	

		關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	悉大部份的決策與批判技能。	力。	的批判能力。	提問:教師援引情境內容與角色對話,向學生提問。 Q1：你上網時，曾無意間接觸過色情媒體或類似訊息嗎？ Q2：面對色情資訊時,你的想法和哪位角色類似？或有其他的想法？ 發表:鼓勵學生踴躍發表。 歸納:歸納學生的意見,根據其中內容做出分析與回應。 說明:面對多元的色情媒體與資訊,應認清其隱含的意涵,了解其中的畫面或訊息內容，有其目的，而非真實的性行為。 **二、批判性思考(一)** 說明:為了了解色情媒體的真相,解讀色情真相的技巧,是必備的能力。 提問：教師詢問學生,對色情媒體或色情資訊有哪些疑問？ 發表：學生自由發	防登革熱的傳染。 3.發表：能主動積極發表自己的想法。 4.討論：能認真討論預防肺結核的方法。 5.觀察：能確實做到預防肺結核傳染的方法。 6.發表：能主動積極發表自己的想法。	性。	

						表。 說明:教師歸納學生所提意見後,說明面對色情,應該培養批判性思考的能力,並向學生介紹批判性思考,以及其在面對色情時的應用方式。 **三、批判性思考(二)** 說明:教師根據課本內容,帶學生回顧並介紹批判性思考的四個步驟以及其定義。 演練:教師請學生根據前面的情境,以及第52~53頁的內容,回答範例的問題。 發表:學生根據所寫內容踴躍發表。 說明：教師歸納學生的回應，說明在於面對色情媒體或資訊時，可利用批判性思考，對其加以分析批判，以避免沉溺其中，導致不當的「成癮」現象。			
第十	第二篇不可不知的性	健體-J-A1 具備	4a-IV-1 運用適切的健	Db-IV-8 愛滋病及其他	1 探究造成性傳染病的	**一、認識性病** 提問:教師以章首頁	1.觀察：能確實做到預	**【環境教育】**	

二週	第三章性病知多少	體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	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促進健康的觀點與立場。	性病的預防方法與關懷。	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。	阿翰的情境，請同學思考，說說看這些在假期間感染性病的青少年，為何會感染性病？並請同學進一步說說看，曾經聽過的性病。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師歸納學生回應內容，援引該頁Q1護理師的回答，概要說明可能感染性病的原因。 提問：教師請同學根據就醫經驗，回答若有咳嗽、流鼻水等症狀，會去看醫師嗎？都是去看哪一科？並進一步請同學思考，若是生殖器官感到不舒服或生病時，該去看哪一科的醫師？ 歸納：教師歸納學生回應，並援引該頁Q2護理師的回答，說明生殖器官不舒服，或是有性病症狀時，男性可向泌尿科，女性可向婦產科求診。	防腸病毒的方法。 2.發表：能主動積極發表自己的想法。 3.實作：能確實正確洗手。 4.觀察：能確實做到預防病毒性肝炎傳染的方法。 5.發表：能主動積極發表自己的想法。	環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	

						總結：經由性接觸而傳染的疾病通稱為性病，多因缺乏保護的性行為或是多重性伴侶者而感染，除了性接觸外，還有其他的傳染途徑。有些人可能認為罹患性病是不名譽的事而延誤就醫，但性病其實就跟一般疾病一樣，出現異樣時就應該就醫，以免延誤治療，影響自己也影響性伴侶。 **二、性病檔案——淋病** 說明：感染淋病的症狀及嚴重性。 歸納：感染淋病時男女患者會產生的症狀，以及新生兒會因產婦感染引致結膜炎。 想想看：發現生殖器官有異常時就要先就醫確認，避免因為害羞或是症狀不嚴重就輕忽拖延。 **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。 歸納:非淋菌性尿道炎的傳染與預防方式。 想想看:也會經由患者使用過的毛巾、衛浴用品等接觸而感染,患者應該注意小便有沒有異樣,尿道或陰道有沒有膿樣分泌物,女性白帶有沒有變多,如有異樣就要趕快就醫。 **四、性病檔案——梅毒** 說明:感染梅毒的症狀及嚴重性。 歸納:梅毒的傳染途徑包括三種: 1.性行為傳染。 2.傷口直接接觸患者皮膚或黏膜的分泌物、體液傳染。 3.由母親的胎盤傳染給胎兒,即所謂的先天性梅毒。 想想看:與患有梅毒的人共用針頭會感染梅毒,另外有刺青			

						或打耳洞等也有感染梅毒的風險。			
第十三週	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	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促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	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——尖形溼疣** 說明:感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。 歸納:尖形溼疣的傳染及預防方式。 想想看： 願意打疫苗,因為可以降低被感染的風險。不願意打疫苗,因為打了疫苗也不是完全不會被感染。 **二、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。 歸納:生殖器疱疹的傳染及預防方式。 想想看：均衡飲食、適度運動、規律作息、不喝含糖飲料等。 **三、性病檔案——軟性下疳** 說明:感染軟性下疳的症狀及嚴重性。 歸納:軟性下疳的傳染與預防方式。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能說出菸對身體的影響。	**【法治教育】** 法 J3 認識法律之意義與制定。	

						想想看:依據個人想法作答。 **四、要知道的一健事** 放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容,教師可帶學生閱讀,也可讓學生自行利用課外時間閱讀,增廣見聞的同時提升閱讀能力。 **五、認識愛滋** 提問:請學生閱讀案例後，回答以下問題： 1.根據課本中的案例，如果你是當事人,會有什麼感受？ 2.愛滋感染者為什麼會受到這樣的對待呢？ 回答:請同學試著回答以上問題。 說明： 1.介紹愛滋病的病原體以及特點。 2.介紹愛滋病的傳染途徑。 歸納：愛滋的傳染與預防方式。			
第十	第二篇不可不知的性	健體-J-A1 具備	4a-IV-1 運用適切的健	Db-IV-8 愛滋病及其他	1 探究造成性傳染病的	**一、愛滋迷思** 引導:社會上有許多	1.觀察：是否能熱烈的	**【法治教育】**	

四週	第三章性病知多少（第二次段考）	體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	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促進健康的觀點與立場。	性病的預防方法與關懷。	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。	人因為對愛滋病不夠了解而產生一些誤會，造成對感染者的排斥與歧視，我們逐一來審視常見的迷思。 說明：教師逐項引導學生思考三種迷思並作出澄清。 小結：若有發生過不安全的性行為，可以透過愛滋篩檢來檢驗是否感染，即使檢驗出感染，也可以透過雞尾酒療法終身服藥來控制病情，壽命與一般人無異。 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？ 總結：愛滋感染者就跟一般罹患流行性感冒患者一樣，只要避免傳染途徑就可以跟一般人一樣生活，我們不應該抱以歧視的眼光，使愛滋病汙名化，對愛滋感染者最好的關懷就	參與討論。 2.問答：是否能夠思辨吸菸所付出的代價，並堅定拒 菸立場。	法 J3 認識法律之意義與制定。	

						是把他們當一般人對待。請大家參考關懷愛滋的課文內容，設計一幅簡單的關懷宣傳海報。 **二、遠離性病 生活更美好** 提問：性是美好的，有時卻會帶來性病的煩惱，尤其現在是網路交友的時代，交友圈拓展得非常快，也因此性病的傳染更快，要如何預防被傳染性病呢？ 發表：全班同學分組，各組討論後派代表上臺報告。 歸納：其實預防性病有以下的原則： 1.節制慾望，以其他方式轉移或抒發慾望。 2.必要時採取安全性行為，正確使用保險套。 3.單一性伴侶。 4.不要忌諱就醫。 5.不共用可能被血液汙染的用具。 6.接受預防性疫苗			

						接種。 總結:教師總結性病的防治方式,並以此闡述說明「性病」其實就和其他疾病一樣，需要接受治療，對罹患性病者的歧視與異樣眼光,不僅無法阻絕性病,甚至可能造成患者不敢接受治療。因此，看待性病及罹患性病的患者,必須抱持正面、尊重與關懷的態度,讓「性」、「性病」的正確觀念能被正視，成為健康的須知。 **三、健康生活行動家——闖關大進擊** 請全班同學進行分組進行闖關回答問題,先回到終點者獲勝。各問題的參考答案在課文中皆可以找得到。 **議題融入與延伸學習：** https://www.youtube.com/watch?v=138ZE_3z94c&list=PL			

						A1ZLwecsYywh8bWmQvY4runBwoDJuKUW&index=16&t=26s&pp=gAQBiAQB			
第十五週	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2.讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。 3.讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	**一、每日飲食指南** 提問:請同學回憶昨日晚餐吃下那些食物,並依六大類食物分類。 發表:學生自由發表經驗。 講解:說明飲食指南的比例意義與中間騎車的人行所代表的意涵。 **二、飲食與營養的祕密** 提問:教師可以營養午餐菜單內容或市售便當作為範例,進行與六大類食物的對應練習。 解說:教師先帶學生回顧國小階段學習的六大類食物以及重要的營養素,再援引課本內容,帶入各類食物主要可提供的營養素,並連結營養素的功能與人體健康的關聯性。	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出尼古丁戒斷的症狀有哪些。 3.問答：是否能說出幫助青少年戒菸的策略有哪些。	**【法治教育】** 法 J3 認識法律之意義與制定。	

		以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-				**三、我的餐盤健康吃** 討論:以學生先前所分享的晚餐內容,進行份量的比對,討論自己所吃的分量與建議分量的差異。 引導:青少年飲食型態常見問題： 1.醣類攝取過多。 2.蔬菜量不足。 3.奶類不足。 解說：餐盤的六大類食物種類規劃與份量設計，均朝向簡易可執行的方法，以幫助一般民眾隨時評估自己的飲食狀態是否達到均衡狀態。			

		C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
第十六週	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2.讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。 3.讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	**一、我的餐盤紀錄** 實作:教師先帶學生回顧前一節課所講述的六大類食物的份量與份數,再援引課本內容,請同學回憶今天吃的食物,並以紀錄表記錄份數。 發表:學生自由發表每日所吃的六大類食物的份數。 說明:教師歸納學生發表內容,分析歸納學生可能吃的過多或吃的不夠的食物	1.問答：能分享酒駕相關資訊。 2.觀察：用心蒐集相關資料。	**【環境教育】** 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	

		習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與				為哪些，再援引課本內容，提點青少年應注意的飲食習慣問題。 **二、健康飲食聲明書** 引導：學生已藉由「我的餐盤健康吃」了解應攝取的食物份數，並且藉由「我的餐盤記錄」，了解自己的飲食習慣，請同學利用健康飲食聲明書，反省飲食習慣並進行改善，讓自己可以更健康。 發表：教師請同學發表自己的飲食聲明書。 總結：經常外食的人，通常比較不易達到均衡飲食的目標，所以運用訂定目標的生活技能，能幫助並提醒自己每天三餐都要符合均衡飲食的原則。 **三、健康外食好選擇** 提問：詢問學生外食時，選擇外食的考量點是什麼？ 發表：學生自由發			

		健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				表。 說明:教師根據學生回應內容,歸納共通點並加以分析,再援引課本內容,說明選擇外食,可以用「哪裡吃」、「吃多少」、「吃什麼」這三個方向來思考。 說明:現代人因為外食機會增加,在量上不會控制、在營養上不太均衡，造成肥胖、高血壓等隱憂。教師可援引國民健康署提出的「三少三多」的外食選擇方法:多水、多穀、多蔬果;少油、少鹽、少加工。 **四、健康外食設計家** 提問:教師援引本頁內容,詢問學生放學後,晚餐若是在吃外食,都選擇哪種類型的店家與食品當晚餐?挑選晚餐時,會否思考其是否營養均衡?有沒有符合三少三多的原則? 發表:學生自由發			

						表。 實作:教師歸納學生回應後,請學生蒐集常見的外食菜單,分析其中的營養成分及可能的風險,再進一步組合一份「健康外食菜單」,並根據菜單內容,在下方設計海報,畫出根據菜單規劃設計的餐點組合。 建議：老師給予發表組別的餐點建議，可由同學相互票選最健康且有吸引力的外食選擇，也可在校園中向全校同學展示			
第十七週	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2.讓學生自我監督三餐,進行健康的外食行動。 3.讓學生持續地執行減少食品中毒	**一、食品中毒** 提問:詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食品中毒發生的經驗。 發表:學生踴躍發表意見。 說明：食物的清潔、烹調或處理人員的衛生,都關係著食品入口的安全。 平日應對於飲食衛	1.問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。 2.觀察：用心蒐集相關資料。 3.問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。 4.觀察：用	**【環境教育】** 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	

		揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有	我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		風險的行動。	生多加留意，才不會發生食品中毒的情況。 **二、食品中毒的症狀** 提問：教師詢問學生，有沒有聽過食品中毒的新聞，或有類似的經驗？ 發表：同學踴躍發表。 說明：教師根據同學意見，歸納並統整後，再援引課本插圖情境與內容，說明食品中毒可能有的症狀。 **三、食品中毒的類型** 說明：教師介紹食品中毒的類型 1.細菌性食品中毒。 2.病毒性食品中毒。 3.天然毒素食品中毒。 4.化學性食品中毒。 **四、食品中毒的處理流程** 提問：是否知道如何處理食品中毒事件？ 發表：學生踴躍發表意見。	心蒐集相關資料。		

		關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				講解:當發生食品中毒事件時,必須盡快送醫急救,且保留剩餘食品或患者的嘔吐或排泄物,同時醫院應在24小時內通知衛生單位。 **五、預防食品中毒大補帖** 提問：預防食物中毒,需注意哪些衛生事項？ 發表:學生踴躍發表意見。 說明:教師援引課本內容,說明預防食物中毒的方法,以及各項方法對應的中毒類型。 **六、飲食健康好重要** 提問:請同學閱讀課本中的新聞案例,並且從醫生和小美的對話中找出食物中毒的原因。從對話當中我們可以了解在採買上出了什麼問題？ 1.購買路邊攤的散裝海鮮——有可能 2.購買大賣場的肉			

						品——有可能 3.其他 從對話當中我們可以了解在料理上出了什麼問題？ 1.烤肉前沒有洗手——衛生習慣不好 2.雞腿沒有烤熟——烤好的食材還有血水 3.直接用手接觸食材——應該用餐具進食 4.其他 總結：食材從採買到入口，每一個環節都很重要，一定要慎重注意衛生問題，才不會有食物中毒發生。			
第十八週	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	健體-J-A2 健體-J-B1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食 材履歷及安性。 2.知道如何正確處理食材。 3.認識食品	**一、飲食的安全與選擇** 閱讀:教師先請學生閱讀章首頁的情境與人物對白。 提問:教師以人物對白提問，詢問學生在選購食品或食材時，會不會有類似人物的情境或想法？ 發表：學生踴躍發	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。	**【法治教育】** 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 **【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。	

			4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		加工的作用、目的及選購加工食品的注 意事項。 4.解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 5.認識食品添加物的作用。	表。 說明：教師根據學生回應，簡短回應，帶入接下來的課程主題。 **二、農產品的選購——認識食品標章** 提問：購物時，你或家人都如何選購安全的農產品呢？ 統整：購買農產品時盡可能選擇有「有機農產品」標章及「產銷履歷」標章的農產品，外食者也能優先選擇「溯源餐廳」，此外不論購買有機食品或是無農藥殘留的蔬果，還是要清洗乾淨，才符合安全衛生。			
第十九週	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	健體-J-A2 健體-J-B1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處	1.學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食 材履歷及安性。 2.知道如何正確處理食	**三、購買後的處理** 發表：教師請學生分享平時如何清洗蔬果。 說明：蔬果清洗技巧三原則：先浸泡、後沖洗、再切除，清洗蔬果不需要使用清潔劑，最好的方法是	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。	**【法治教育】** 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 **【品德教育】** 品 EJU4 自	

			擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	理方法。	材。 3.認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注 意事項。 4.解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 5.認識食品添加物的作用。	用大量的清水沖洗。 說明：教師根據課本內容，進一步說明不同類別的蔬 果，有不同的清洗與處理方法。例如：包心菜類要撥成單片後沖洗、葉菜類切除根後沖 洗、可以去皮的蔬果就削皮、不能削皮的蔬果就以軟毛刷洗。		律負責。	
第二十週	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	健體-J-A2 健體-J-B1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食 材履歷及安性。 2.知道如何正確處理食材。 3.認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注 意事項。	**一、加工食品的選購** 提問:教師詢問學生是否知道為什麼食品需要加工？冬天白菜、蘿蔔過剩，農民們會如何處理？ 說明:當食材產量較大時,希望可以保存到其他季節也可以吃到,就需要進行食品加工,食品加工是為了延長食品壽命、抑制食品品質的劣化,而將其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等的製	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。	**【法治教育】** 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 **【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。	

			修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		4.解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 5.認識食品添加物的作用。	品。 提問:請學生思考食品加工有那些好處？ 發表：學生自由發表。 說明:教師說明市面上常見的食品加工方法為低溫冷凍法、高溫殺菌法、低溫殺菌法、乾燥法、醃漬法、發酵法、放射線等。 **二、認識食品標示** 提問:教師請學生閱讀「認識食品的標示」頁面下方的三個問題後，根據問題發表回應。 說明:教師彙整學生發表內容後，引用課本包裝的圖照，帶學生認識食品標示和營養標示，並就三個問題進行說明。 實作：教師請學生根據所學內容，演練「食品標示小偵探」。			
第二	第三篇食在有健康	健體-J-A2 健體-	2a-IV-2 自主思考健康	Ea-IV-1 飲食的源頭管	1.學生能了解各類標章	**一、食品添加物** 提問:教師請學生思	1.觀察：是否能熱烈的	**【品德教育】**	

十一週	第二章食安面面觀（第三次段考）	J-B1	問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	的意義，並透過標章了解食 材履歷及安性。 2.知道如何正確處理食材。 3.認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注 意事項。 4.解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 5.認識食品添加物的作用。	考下列問題： 1.泡麵為何要加入抗氧化劑？ 2.為什麼魚丸、蝦子需要利用硼砂，讓它看起來又白又有彈性？ 3.市面的糖果添加色素的目的為何？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：人類對飲食的要求，愈來愈注重食品的色香味和營養成分，甚至要求食物必須保鮮和保持原味，使用食品添加物的機會愈來愈多。 講解：任何食物不論是否為天然或加工食品，只要過量就會危害健康，即便是鹽巴，短時間內大量食用仍有致命的危險。因此每種化學物質（例如：食品添加物等）都有其「安全劑量」，也就是在肝、腎正常功能範圍內，可以被身體代謝排除，不會對人體造成	參與討論。 2.問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。 3.問答：是否能說出毒品的戒治方式有哪些。	品 EJU4 自律負責。	

						傷害的，消費者當然可以安心食用。 **二、聰明消費健康購** 提問：教師利用晚餐採買的主題，詢問學生會如何選擇要買的食品。 演練：教師請學生演練課本的四項食材的選購。 發表：教師請學生發表演練結果，並說明為何做出此種選擇。 說明：教師根據學生發表內容，說明應有的選擇方式，並提點應該選擇有產銷履歷、明確標章，以及較天然的成分原料，是比較好的選擇。 **議題融入與延伸學習：** https://www.youtube.com/watch?v=gND5LtGKCGY&list=PLA1ZLwecsYywMV9rxuRegkAwDgp6t01Vn&index=24			

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免填）
			學習表現	學習內容					
第一週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1.讓學生認識懷孕的生理變化。 2.讓學生熟悉優生保健的重要。	**一、小恩的祝福卡片** 提問：請同學先閱讀「小恩的祝福卡片」，再回答問題。 發表：學生自由分享。 歸納：每個新生命的誕生都是令人喜悅的，會期待也會擔心，就讓我們接著看看新生命是怎麼誕生的。 **二、新生命的誕生** 觀賞：國家地理頻道：子宮內日記（In the Womb）的片段。 分享：學生自由分享看完影片的想法（如感動、震驚等）。 說明：受精的過程以及新生命在媽媽體內成長的過程。 **三、小恩媽咪的身體變化：第一孕期** 提問：剛懷孕時女性的外觀不會有太大的	觀察 發表	**【家庭教育】** 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	

						變化，我們如何知道自己已經懷孕了？ 發表:學生自由發表。 說明：最容易察覺的就是月經沒來，另外還會覺得身體發熱、疲倦、經常有噁心感、乳房腫脹、顯得焦躁不安、分泌物增加等。一般而言可利用驗孕棒來驗孕，或直接到婦產科利用驗尿或超音波檢查。 **四、小恩媽咪的身體變化：第二孕期** 說明:在生理狀況上，第二孕期孕吐症狀會大幅降低（少數人因體質或心理因素或腸胃道問題，也可能繼續孕吐)，體內逐漸適應懷孕荷爾蒙的改變。雖然第二孕期是懷孕三階段最舒適的孕期，不過因為子宮逐漸變大，有些孕婦還是會有輕微的脹氣與便祕，如果容易脹氣應少量多餐，如果容易便祕應多吃水果、蔬菜與多喝水。食			

						慾通常這時候會比較好,但不宜吃太多,以免胖太快。中期建議大致增重5公斤即可。 議題融入說明：家庭教育 請同學回家訪問母親或其他女性成員在懷孕過程中最印象深刻的事情。			
第二週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1.讓學生認識懷孕的生理變化。 2.讓學生熟悉優生保健的重要。	**一、小恩媽咪的身體變化：第三孕期** 說明:在外觀上,第三孕期孕婦的肚子明顯隆起。在超音波還不發達前，以前的人會以皮尺測量子宮底長度,28週時,子宮底會落在肚臍上大約8公分處;36週時,子宮底最高，大約落在肚臍上方16公分處，之後胎兒會往下為生產作準備。而且因為肚子大，壓迫下腔靜脈回流，此階段比較容易水腫。第三孕期每個月大約增重1公斤即可。均衡飲食很重要,也要多攝取鈣質來預	觀察 發表 實作	**【家庭教育】** 家J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	

						防腰痠背痛與抽筋，並且要多吃蔬果。萬一排便困難，產檢時可請醫師開軟便劑。即使已決定要剖腹產，也不能大吃大喝，因為有可能會使胎兒過大，導致傷口變大，產後復原會較慢，而且傷口大感染機率也增加。 **二、小恩媽咪的產檢日誌：第一孕期** 閱讀：請學生閱讀「小恩媽咪的產檢日誌：第一孕期」的內容。 提問：寶寶在第一孕期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？ 分享：學生自由分享。 說明： 1.寶寶第一個月：此時受精卵剛受孕著床，陰道超音波可見小胚囊。雖未形成完整的心臟，但已有心跳的頻率。 2.寶寶第二個月：胚胎的心臟、肺臟、腸胃等內臟器官開始分化；臍帶也逐漸形成。			

						神經管在此階段逐漸形成，將發展成腦和脊柱。 3.寶寶第三個月：四肢指端清晰可見。心臟血管系統發育成熟，開始建立與胎盤間的血液循環。泌尿系統開始發育並分泌尿液。頭、頸、軀幹、四肢關節活動更加明顯，表示神經肌肉協調系統已經建立。外生殖器官形成，可分辨性別。在十二週時，胎盤已完全發展成形，並有臍帶連接著胎兒，肩負起提供胎兒營養與運送胎兒代謝廢物的重任。 4.寶寶第四個月：器官外表與構造已發育完成。羊水量快速增加，胎兒會自由地浮沉迴轉。頭和身體的比例差不多，五官變得更明顯。長出稀疏的頭髮與眉毛。小腦、大腦已經形成，腦部開始有儲存記憶的地方。四肢伸展自如，顯			

						示神經系統功能更成熟。嘴巴具備吸吮能力，會吸吮手指。開始有吞嚥動作及排尿功能。 5.媽媽營養攝取：此時的飲食應該著重在礦物質與維生素的攝取。除了攝取葉酸、鐵，每日也應增加200微克的碘，這些都是胎兒發育所需的礦物質。 **三、小恩媽咪的產檢日誌：第二孕期** 閱讀:請學生閱讀「小恩媽咪的產檢日誌：第二孕期」的內容。 提問：寶寶在第二孕期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？ 分享:學生自由分享。 說明： 1.寶寶第五個月：脂肪開始生成，胎兒全身長出細細的胎毛。長出手、腳指甲，指前端可看出漩渦狀的指紋。肺部形成小肺泡。掌管視覺、聽覺等五感器官漸漸發達。肌			

						肉與神經系統已發育得更完全，大多數的器官已開始運作。開始分泌胃液，消化吸收喝入的羊水。開始製造胎便。舌頭上的味蕾在長出，可以分辨甜味或苦味。 2.寶寶第六個月：軀幹和四肢的比例逐漸與成熟胎兒一樣。大腦皮質漸漸趨向完成。皮膚構造逐漸增厚，皮下脂肪漸漸增加,且為胎脂所包覆。超音波可詳細看到胎兒各部構造，包括生殖器官。骨骼完全形成。頭髮、眉毛、睫毛開始生長,毛髮變黑。大部分器官及腦細胞的數量大致完成。 3.寶寶第七個月：大腦發展相當成熟，能依意志改變身體的方向。眼、耳、口等機能全部發育完成。眼睛逐漸可看到光，耳朵開始可聽到聲音，鼻孔形成。胎兒能感覺明暗，多數時間都在			

						睡覺。隨時都有呼吸運動。 4.媽媽營養攝取：建議「少量多餐」，少吃容易引起脹氣的食物，如地瓜、芋頭、馬鈴薯、油炸食品等，並多攝取纖維質，都有助於促進腸胃蠕動，幫助消化。 **四、小恩媽咪的產檢日誌：第三孕期** 閱讀：請學生閱讀「小恩媽咪的產檢日誌：第三孕期」的內容。 提問：寶寶在第三孕期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？ 分享：學生自由分享。 說明： 1.寶寶第八個月：身高和體重增加，無法在羊水中自由轉動。手指、腳趾甲差不多已經長齊。對外界強烈的聲音會有反應。視覺、觸覺、味覺、嗅覺等也大致都已發育完成。骨頭大致發育完成，開始變得堅硬。胎兒的位置大致固定			

						為頭下腳上。 2.寶寶第九個月：胎兒除了能睜開雙眼外，眼睛也具有轉動、對焦的能力。循環、呼吸、消化和性器官等大多數的重要器官已發育完成。肺臟發育幾乎接近成熟，出生存活率高。皮膚皺摺減少、呈粉紅色，膚質也變得較為平滑細嫩。胎毛開始脫落，頭髮長得更多、指甲快速變長。胎位固定並下降。 3.寶寶第十個月：頭上長滿頭髮，指甲也已完全覆蓋指頭。外觀機能發育完全，體內器官的機能亦已成熟。胎兒長更大了，子宮幾乎已無空間，胎動減少。頭部已經進入骨盆腔，正常胎位的胎兒以頭下腳上的姿勢縮起來，膝蓋緊挨著鼻子，大腿緊貼著身體，準備出生。 4.媽媽營養攝取：第三孕期因為胎兒急速			

						長大，孕媽咪多半會出現水腫的狀況，尤其是下肢更明顯。此時在飲食上建議減少鹽分的攝取，尤其像油炸類或不易消化的食物。 議題融入說明：家庭教育 請同學於課堂中分享自己訪問母親或其他家中女性成員在懷孕過程中最印象深刻的事情。			
第三週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1.讓學生認識懷孕的生理變化。 2.讓學生熟悉優生保健的重要。	**一、認識產兆** 提問：媽媽如何知道小孩快出生了，有什麼徵兆嗎？ 討論：教師利用媽媽日記，引導學生討論生產的徵兆有哪些？ 分享:學生自由分享，教師歸納統整。 **二、三大產兆與生產方式** 說明：常見的產兆包含破水、落紅和陣痛（腰酸、規則宮縮），沒有一定的出現順序；而一般健康且計	觀察 發表	**【家庭教育】** 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	

						畫自然生產的孕婦，原先處於穩定的懷孕狀態，只有等到產兆的出現，才會進展到分娩階段。但有產兆也不代表會馬上生產，仍需仰賴專業醫護人員檢查與評估，才能給予準媽媽比較適合的因應措施，如：繼續待產、準備生產或催生等。 討論：引導學生討論「你們覺得哪種生產方式比較好？」 分享：學生自由分享 說明：目前臺灣常見的生產方式是自然產與剖腹產。 1.自然產 (1)生產傷口：會陰撕裂傷，傷口約5cm。 (2)疼痛感：產前，陣痛與生產疼痛，陣痛時間依產婦狀況而異，短則2～3小時，長則可能達2～3天；產後，宮縮疼痛。 (3)手術麻醉：不需要。 (4)復原速度：較快，			

						通常生產當天即可下床，飲食不受影響。 (5)對寶寶的影響：寶寶經過產道出生，呼吸道中羊水可排除比較乾淨，發生呼吸窘迫症的機率較低。若遇到難產狀況，可能會出現周邊神經受損或顱內出血狀況 (5)對下一胎的影響：無影響。 2.剖腹產 (1)生產傷口：腹腔傷口，約10～15cm。 (2)疼痛感：一般而言，無需經歷產前陣痛。 剖腹傷口疼痛大約會持續1～2週。 (3)手術麻醉：需要，通常採局部麻醉，可能會產生麻醉併發症。 (4)復原速度：較慢，表面傷口大約1星期可復原，但腹部內腔傷口約需1個月恢復。需要等待排氣後才能進食。 (5)對寶寶的影響：寶			

						寶發生呼吸窘迫症的機率較高。 (6)對下一胎的影響：發生子宮破裂的機率較高。 **三、期許一個健康寶寶** 閱讀:請學生閱讀「小芳嬸嬸檢查發現肚子裡的寶寶罹患了唐氏症」的故事內容,並請學生思考若自己是小芳叔叔或嬸嬸，你會做什麼決定。 分享:學生自由分享。 說明：每對父母都希望能生出健康的寶寶，因此為了孩子的健康，有很多種方式能進行把關與篩檢。 教師說明婚前健康檢查的內容與重要性。 **四、產檢、新生兒篩檢與預防接種** 說明：健保提供每位準媽媽十四次免費產檢，可利用產檢了解寶寶的發育及問題，教師說明羊膜穿刺的檢查,與篩檢的目的。 說明：新生兒篩檢能			

						提早診斷出新生兒代謝異常疾病，及早發現，及早治療。 提問：詢問學生是否知道自己從小到大接種了那些疫苗？ 發表:學生自由發表。 說明：寶寶出生後為了避免受到傳染病的侵害，接種疫苗是最有效的保護方式，公費疫苗種類很多，包括B型肝炎疫苗、13價結合型肺炎鏈球菌疫苗、卡介苗、白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗、A型肝炎疫苗、麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗、水痘疫苗、日本腦炎疫苗等。 **五、小恩的體驗** 閱讀：請學生先閱讀小恩的體驗，試著了解媽媽懷孕時的辛苦,並回家詢問家人,自己在媽媽肚子時，有發生那些有趣或令人擔心的事？ 實作：請學生帶著孕			

						婦背包一整節課，並繞校園一周，體驗懷孕的不方便。 發表：體驗後請學生自由發表感想。 說明：教師引導學生懷孕一點也不輕鬆，希望產婦身邊的人都能多給陪伴、支持和理解。而每個人都要懂得體諒媽媽或照顧者的辛勞。 議題融入說明：生命教育 請同學回家訪問母親或其他家中女性成員在懷孕至生產歷程中，對新生命的出現有什麼應想法。			
第四週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。	**一、想想看** 引導：教師請同學閱讀課本花花的臉書連結，花花與他的朋友們在討論小時候的照片！請同學拿出自己嬰兒時期的照片來回答以下問題。 提問：請身邊的同學幫你看看小時候的你和現在的你差異大	觀察 發表	**【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、	

		並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		3.讓學生能提出促進生長發育的策略。	嗎？ 回答：請一到兩位同學起立回答，分享自己的照片。 **二、成長的軌跡** 提問：各位同學知道我們的人生可以分為幾階段呢？你現在處於什麼階段呢？ 回答：依照艾瑞克森的人格發展論，人生可以分為八個階段。 **三、教師介紹八個時期的特徵（一）** 1.嬰兒期： 提問：周遭是否有一歲左右的嬰兒呢？你有觀察到他有哪些現象嗎？喜歡吸吮奶嘴嗎？很愛哭嗎？ 介紹：教師介紹嬰兒的重點發展。 2.幼兒期： 提問：觀察周遭2～3歲的小孩，會跑會跳嗎？還在包尿布嗎？會自己大小號嗎？會不會有很多想問的問題，常問為什麼？還很愛哭嗎？ 介紹：教師介紹幼兒		境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

						的重點發展。 **四、教師介紹八個時期的特徵（二）** 3.兒童前期： 提問：請問同學在幼稚園時期可以分得清楚上下左右嗎？可以跳繩嗎？騎腳踏車需要輔助輪嗎？會不會自己穿衣服呢？鈕扣可以扣得起來嗎？ 介紹：教師介紹兒童前期的重點發展。 4.兒童期： 提問：小學時期什麼時候開始會綁鞋帶的呢？小一的時候是不是用魔鬼氈的球鞋呢？牙齒是何時開始換牙的？ 介紹：教師介紹兒童期的重點發展。 5.青少年期： 提問：你最近的情緒會起伏不定嗎？會很在意異性對你的看法嗎？ 介紹：教師介紹青春期的發展重點。 **五、教師介紹八個時期的特徵（三）**			

						6.成年前期： 提問:周遭的親友中，有沒有人正處於這個時期呢？你觀察到這個人現在的生活重點是什麼呢？談戀愛？事業衝刺？還是已經結婚？ 介紹：教師介紹成年前期的重點發展。 7.成年中期： 提問：你覺得你的父母現在身上背負哪些責任？父母每天為你做了什麼？ 介紹：教師介紹成年中期的階段任務。 8.成年晚期到老年期： 提問：目前家中有老人同住嗎？爺爺奶奶或外公外婆有什麼樣的疾病困擾呢？有那些生活習慣呢？ 介紹：教師介紹成年晚期到老年期的階段任務。			
第五週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應	1.讓學生明白人生各階段的身心發展	**一、影響生長發育的因素** 提問：同學或家長會不會擔心自己的生長	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的	

		度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	任務與個別差異。 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。	發育與其他同學差距太大,例如:身高比其他同學低很多，或是已經國三了還沒有月經來等問題。 發表：請一到兩位同學分享。 引導：影響生長發育有很多原因，而且通常不是單一因素影響，以下讓我們一起來整理： 1.年齡性別：男生的平均身高高於女生。 2.遺傳：父母親的身高會影響子女的身高。 3.營養：營養不均衡影響生長發育。 4.運動、姿勢:規律的運動、良好的姿勢有助於生長發育。 5.染色體異常：例如唐氏症（第21對染色體多一條)。 6.疾病：多種疾病影響生長發育。 7.睡眠：睡眠時間不足造成生長激素不足。 8.環境:新鮮空氣、汙		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。	

						染少的環境有助於生長發育。 **二、生長發育大不同** 引導：請同學先完成課本「看看我自己」活動，教師可以先登入網站做示範。 引導：教師引導學生去思考連結生活習慣與常模的差距。通常有不良生活習慣的同學，生長發育的情形會比較不理想。常模使指全臺灣7～13歲中小學生應該有的生長曲線，可做為自己與別人的比較，進而思考如何調整生活習慣。 **三、促進生長好方法** 提問：有沒有家長擔心同學的身高不夠高，而實行了促進長高的方法？ 發表：請一到兩位同學發表生活經驗，同學可能會發表例如吃補品、鈣片、帶出去運動、到醫院打生長激素等。 歸納：教師可以將同			

						學分享的生活經驗分成營養、睡眠、姿勢、運動等四大類。 說明：其實各位同學的家長真的是用心良苦，影響生長發育可以分為營養、睡眠、姿勢、運動等四大類。 1.睡眠：生長激素在夜間11點到2點分泌旺盛,所以不可熬夜。 2.運動：持續運動30分鐘以上，有助於生長激素的分泌，也是長高的關鍵。 3.姿勢：良好的姿勢可以讓器官正常運作。 4.營養素的攝取：骨骼需要鈣質作為原料，牛奶是最佳鈣質來源，含碳酸及咖啡的飲料會阻礙鈣質吸收；另外攝取蛋白質及維生素也可以提供青春期發育的營養。 5.愉快的心情：壓力過大會讓肌肉緊張，影響消化功能。壓力過大也會影響內分泌系統，導致生長激素			

						分泌不足而影響生長。			
第六週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。	**一、健康生活行動家** 發問：同學已經了解影響生長發育的因素，接下來讓我們誠實的檢視自我生活型態，進而改善生活習慣，讓同學可以發育良好,不用當小矮人。 填表：請學生完成課本的學習單內容。 發表請以組別為單位，向同組的同學分享自我檢視結果，並且說出思考過後的改善方式。 **二、教師總結** 人生各階段的健康狀態是一個變動的過程，想要有健康的生活就畢須維持良好的生活型態，現在的生活型態也會影響到成年或老年的健康狀態，我們必須從現在開始儲存健康資本，以後的人生各階段才可以「樂活老化」。	觀察 發表	**【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。	

			動，並反省修正。						
第七週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化 (第一次段考)	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	1.能讓學生認識老化的特徵。 2.讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	**一、引起動機** 請同學朗讀課本的故事，並且去比較四位案例的不同。 提問:如果可以選擇，同學會希望哪一種生活方式？為什麼？ 發表：請同學分組討論後，派同學上台發表。 教師總結：只要是人都一定會面臨老化的問題，我們現在所做的決定都會影響我們老年的生活，每個人都不喜歡臥床或疾病纏身，我們要怎麼做才能避免呢？ **二、認識老化** 提問：同學可能還無法想像自己老年時的樣子，但是你知道人老了會有那些現象嗎？ 回答：請同學回答哪些現象叫做老化，可以參考課本中的老化現象。 總結：老化代表身體	觀察	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	

						細胞逐漸衰退，頭髮會變白、稀疏，五官的敏銳度降低，皮膚鬆弛長出皺紋，免疫系痛降低、容易生病，或是女性進入更年期，賀爾蒙改變、骨質疏鬆等等。但是這些現象不能跟失能與疾病畫上等號，也就是老化不等於生病，老人不一定要臥床。 **三、健康老化平均餘命與平均餘命** 提問：教師請同學依照課本的圖表查詢民國100年的男女生平均餘命與健康平均餘命，並請同學以男女各自的平均餘命減去健康平均餘命，請分組討問兩者差代 表甚麼意義呢？ 回答：會得到兩者之間，男生差7.19歲、女生差9.39歲，這樣代表在民國100年的時候，男生有7.19年的時間是臥病在床、女生則是有9.39年的時間臥病在床。			

						總結：我們希望壽命變長，可以活得越久越好，但是活得品質也要兼顧，不希望一直是臥床需要人照顧的狀態，不想要這樣，就必須在年輕的時候就累積老年的 健康資本。 **四、儲存健康老化資本** 提問：請同學依照高齡化、高齡、超高齡化社會的定義及課本的圖表判斷台灣會在何時進入超高齡化社會？ 回答：請各組上台寫答案。 總結：台灣會在2026年進入超高齡化社會，也就是五個人中有一個是老人，如何打造一個健康的超高齡社會就是我們很重要的課題，想要在老年時有健康的生活品質就必須從現在開始儲存。 **五、健康生活形態從現在開始**			

						提問：我們在成年期的時候拼命工作及儲蓄，就是因為到老年時身體已經無法工作,需要休息,請同學想一想，當我們老的時候，可以做哪些事情來充實老年生活呢？你可以分享你周遭的老人家目前的生活方式？ 發表：請學生分享自己的家人或鄰居是老年人的生活方式。 總結：我們希望當我們老的時候，可以有好的生活品質，那就必須從現在開始健康，我們可以從以下幾項著手： 1.均衡飲食：三低一高飲食習慣。 2.規律運動：預防骨質疏鬆。 3.充足睡眠：內分泌系統運作正常可以抗老化。 4.保持愉悅的心情：正向樂觀的態度，培養抗壓性。 5.尋求心靈寄託：找			

						回生命的價值。 6.培養休閒活動：調適抒發心情。 7.積極參與社會活動：擔任志工為他人服務。 8.維持良好社交關係：和家人朋友保持良好關係。			
第八週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	1.能讓學生認識老化的特徵。 2.讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	**一、健康生活行動家** 閱讀： 教師帶領全班同學一起閱讀日本知名醫學博士日野原重明的故事，並且請同學摘錄文章重點。 發表：請一到兩位同學上臺發表文章重點和小組成員討論課本上的問題。 總結：健康老化資本是要靠現在開始累積，青少年時期並不需要任何特別訓練，只要均衡飲食、保持規律的運動與正常的作息等健康的生活習慣就可以，不必想得太難。	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 反思生老病死與人生	

		育與保健的基本概念，應用於日常生活中。						無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第九週	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1.讓學生明白死亡的含義及其衝擊。 2.讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。	**一、引起動機** 提問：請同學閱讀第47的小故事，回答以下問題。 1.說說看你對器官捐贈的認識。 2.你是否願意簽署器官捐贈？為什麼？ 發表：請一到兩位同學回答問題。 引導：其實我們要尊重每個人的決定，要不要捐贈器官全憑個人意願，沒有標準答案，也不需要因此批判同學，究竟死亡的定義為何？我們一起來認識。 **二、面對死亡與失落** 提問：請同學回顧過往十幾年的生命歷程，你曾經有過後悔的事嗎？如果生命只剩下半年，你最想要做什麼事？想對家人說什麼話？	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	

						介紹：死亡的意義： 1.醫學上以沒有心律以及呼吸停止時會被定義為死亡，腦死也是死亡的一種。 2.面對死亡不是逃避，而是可以跟家人討論醫療方式或是喪禮形式，讓自己與家人提前接受死亡。 3.當面對親友或寵物死亡等「失去」時，可以用哪些方式面對呢？ **三、如何面對死亡** 提問：教師請同學分享失去親友或寵物的經驗，後來是如何調適自己的呢？ 發表：請幾位同學分享經驗。 引導：教師請同學閱讀寵物狗Lucky過世的故事，引導學生練習接受失去生命而悲傷的調適技巧。 教師總結：當一個生命殞落，還活著人當然會悲傷，我們可以允許自己悲傷，但是生命總要繼續、生活			

						也要繼續過下去，所以我們可以用以下的方式來面對死亡： 1.接受死亡的事實。 2.允許自己難過、哀慟。 3.調適逝者已不在的新環境。 4.把對逝者的情感投注於未來生活中。 提問：教師請學生思考當一個人正在悲傷時，可以用怎樣的調適方式來走出傷痛，請同學分享。其實當下的情緒需要抒發才能繼續面對後續的事情，以下提供三種方法： 1.與他人傾吐情緒。 2.調適情緒與尋求幫助。 3.找尋放鬆身心的活動與方法。 **四、健康生活行動家** 教師提問：請同學試著以自己曾經經歷過的傷痛事件來練習面對死亡的技巧。 1.從自己的生活經驗中描述一件讓你非常			

						傷痛的事件。 2.說說看傷痛帶來的衝擊，以及經歷的情緒（情緒可以參考課本的情緒項目）。 3.寫出當時走出傷痛的方法，並說說看你覺得前面提到的走出傷痛的方式，哪項是你曾用過，或覺得有用的呢？ 4.如果可以重來，你會如何調適？ 總結：生命中存在著無常的變化，當我們了解死亡的意義之後，要學習面對死亡、接受死亡，並在有限的生命中，好好照顧自己並珍惜我們身邊的人事物。 **五、要知道的一健事** 放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力			
第十週	第二篇沉默的殺手	健體-J-A1 具備體育與健康	1a-IV-2 分析個人	Fb-IV-4 新興傳染	1.讓學生了解慢性	**一、想想看** 引導：教師請同學閱	觀察 發表	**【生命教育】**	

	第一章慢性病（一）	的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	病與慢性病的探究與其防治策略。	病對健康的威脅。 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	讀康康與美美的故事，試著以螢光筆標示出重點。 提問：你的生活型態是否和康康和美美相似呢？你會擔心身體出現什麼不良影響呢？為什麼？ 回答：請一到兩位同學起立回答。 總結：年輕人也有可能得到慢性病，不是只有老人才會得到，生活習慣是造成慢性病的主因，讓我們一起來了解慢性病。 **二、認識慢性病** 提問：請同學上網搜尋最新的十大死因資訊，並且填入本頁的空格排序。(以下為110年的排序，老師可以上衛生福利部網站更正為最新的排序） 110年十大死因依序為： 1.惡性腫瘤（癌症)。 2.心臟疾病。 3.肺炎。 4.腦血管疾病。 5.糖尿病。		生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	

						6.事故傷害。 7.慢性下呼吸道疾病。 8.高血壓性疾病。 9.腎炎、腎病症候群及腎病變。 10.慢性肝病及肝硬化。 **三、惡性腫瘤（癌症）** 提問：教師詢問學生聽過那些公眾人物得過癌症的或是周遭親友有人罹患癌症的？說出自己看到他們罹癌後的狀況？ 回答：請一到兩位學生回答，教師可以上課前收集公眾人物罹癌的新聞資料，和大家分享，引導學生去思考為什麼會罹患癌症。 說明：教師介紹致癌因子分為先天與後天。 1.先天型因素： (1)老化:老化產生細胞變異。 (2)性別：不同的癌症，男女罹患的機率有所差異。			

						(3)基因：遺傳基因、家族病史可以判定是否為癌症的高危險群。 2.後天型因素： (1)肥胖:越胖的人罹患癌症的機率較高。 (2)缺乏運動:新陳代謝差，細胞不容易活化。 (3)過多甜食:糖已經是科學驗證容易使細胞產生變異。 (4)加工肉品:過多的化學加工容易導致細胞變異。 (5)燒烤紅肉:燒焦的食品會引起腸胃細胞的變異。 (6)高油飲食:高脂肪飲食會引起身體負擔太大。 (7)菸、酒、檳榔：經過科學驗證為肺癌、肝癌、口腔癌有關。 除了上述因子，還有少數癌症與病毒感染有關,例如B肝帶原者容易變成肝癌，子宮頸癌與HPV病毒有關。 **四、癌症的警訊有哪**			

						些？ 引導：當癌細胞攻擊身體時，我們不容易發現，往往都是症狀嚴重時才會有所警覺，其實癌症還有一些小地方可以觀察，發現有異時，立刻就醫進行全面檢查和治療，才能有效抵禦癌症。 介紹：癌症警訊： 1.身體出現腫塊。 2.疣或黑痣變不規則狀、突起。 3.持續消化不良、食慾不振、噁心嘔吐感。 4.持續性聲音嘶啞、乾咳、吞嚥困難。 5.不明原因出血。 6.持續一兩個月沒有癒合的傷口或潰瘍。 7.長時間不明原因體重減輕。 **五、惡性腫瘤不要來** 活動:將學生分組,請每組閱讀課本國中生小梅的故事，小組討論小梅可能的致癌原因並提出預防癌症的生活習慣。			

						發表：請每組同學上臺發表。 歸納：學生所討論的生活習慣並介紹防癌五功： 1.正確飲食。 2.規律運動。 3.體重控制。 4.定期檢查。 5.戒菸並拒吸二手煙。			
第十一週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病 （一）	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	**一、心血管疾病** 提問：請問同學有沒有注意到，當天氣越冷的時候，老人家死亡率會比較高，在寒冷的冬天常常看到喪事，有沒有思考過為什麼？ 回答：請知道的同學踴躍發言。 引導：其實冬天的時候，天氣寒冷、血管收縮幅度較大，如果有心血管疾病的人，容易血液循環不良而造成心肌梗塞或是中風。讓我們一起來了解高血壓、冠心病、腦中風等心血管疾病。 **二、高血壓**	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	

		知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。				說明：教師介紹成因及沉默殺手的由來，並且讓學生知道收縮壓和舒張壓的定義。 **三、冠狀動脈心臟病** 提問：請同學閱讀課本上小故事，請問同學有聽過心肌梗塞嗎？周遭親友曾經有人發生過心肌梗塞嗎？後來是過世還是存活？亦或是電視劇中是否曾經看過類似的劇情。 回答：請一到兩位同學回答。 介紹：何謂冠心病。 **四、冠狀動脈血管是怎麼塞住的？** 請同學參閱圖示，可以把血管比喻為高速公路，正常血管就好像四線道，血液就好像車子，可以快速通過；當血管開始阻塞後，就好像四線道變成兩線道，開始塞車，血流量變少，開始缺氧；當高速公路幾乎完全塞住時，心肌就會缺氧造成心肌			

						梗塞。			
第十二週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病 （一）	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	**一、腦中風** 提問：37歲的健身教練，每天運動加上又是青壯年，應該是身體狀況很好的，為什麼會腦中風呢？ 回答：請學生討論後回答。 介紹：其時是因為長期熬夜、作息不正常，就算年輕又有運動習慣，一樣有可能中風，讓我們一起來了解腦中風是什麼？ **二、中風辨識及處裡四步驟FAST** 總結：腦中風是一瞬間的事，就算存活後通常會留下神經功能障礙的問題，嚴重影響病患的生活品質，不可不謹慎。 **三、心血管疾病的預防** 活動：請學生根據前面所學心血管疾病的危險因子反思討論預防之道，請學生在黑板上寫出來，教師歸納後介紹預防方法。	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	

						1.規律運動。 2.向菸說不。 3.健康飲食。 4.定期健康檢查。			
第十三週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病 （二）	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2.讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。	**一、引起動機** 活動：請問學生以下問題，請學生誠實作答。 1.每天會喝多少容量的含糖飲料？ 2.每天喝多少容量的白開水？ 3.最長紀錄可以多少天不喝含糖飲料？ 4.一個月花在含糖飲料上的金額？ 總結：其實「糖」會讓人上癮，含糖飲料喝太多會讓我們的胰島素反應變慢，久而久之你就是罹患糖尿病的高危險群，糖尿病也是慢性病的一種，讓我們一起來認識慢性病。 **二、糖尿病** 提問：請問學生的親友中有沒有人罹患糖尿病？你知道他是第一型還是第二型糖尿病嗎？	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	

			4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			回答：請一到兩位學生回答。 說明：教師介紹第一型和第二型糖尿病的差異及症狀。 **三、糖尿病的預防和控制** 活動：教師可以攜帶血糖機，告訴學生糖尿病患者每天飯前飯後必須要做的事就是測血糖，必須扎針取出血液，放入儀器中測試，不能吃高糖份的東西，也不能夠一餐不吃東西，血糖太高或太低都會昏倒，需要很努力控制才能維持生活品質，與其如此，不如就是現在開始改善生活習慣，避免自己罹患第二型糖尿病。			
第十四週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）（第二次段考）	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人	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	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的	1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2.讓學生檢視自己	**一、腎臟病** 提問：教師請問同學有聽過「洗腎」嗎？有沒有親友洗腎的呢？回答：請同學踴躍回答。 介紹：教師介紹腎臟病、洗腎、如何察覺腎	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目	

		性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	家族的慢性病史。 3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。	臟出問題、腎臟病常見原因。 歸納：請學生根據發生的原因提出預防的方法再由教師總結歸納。 **二、健康生活行動家** 提問：慢性病的形成與家族遺傳和生活型態有密切關係，請同學與家人一起完成慢性病家族樹，請同學下次上課發表訪問結果及感想。 引導：遺傳雖然是慢性病發生的原因之一，生活習慣在決定得到慢性病與否中占有更高的比重，我們應該檢視自我的生活習慣，才能警覺到自己是否是慢性病的高危險群。 實作：請同學測量腰圍與血壓，判斷是否在正常值中，進一步檢核自己的生活習慣，若有異常之處，運用課本提到的健康生活習慣及擬定的計畫，對飲食與運動方		的、價值與意義。	

						面的生活習慣加以改善並檢討成效。 **三、健康生活行動家** 引導：教師先引導學生思考，如果想要遠離慢性病，必須要有哪些生活習慣？主要是飲食和運動兩部分。 提問：想要達成健康的生活習慣，必須要擬定飲食和運動計畫，並且實際實施和評估成效。請同學先根據預設的健康檢查報告書，判斷腰圍BMI、血壓是否在正常範圍內。 發表：請各組學生說明計算的方式，並算出這些數據是否在正常範圍內。 總結：預設的三項數據都不在正常的範圍內，這樣會對健康造成很大的威脅，必須分析原因並建立好的飲食與運動習慣。同學們也可實際檢討自己的腰圍BMI、血壓等數據，若與預設情境			

						中的數據一樣都是超標，就要趕快調整生活習慣，由飲食與運動著手，以改善身體狀況，擁有健康的人生。 建立好的飲食與運動習慣： 1.擬定飲食計畫。 2.擬定運動計畫。 3.記錄執行情形。 4.評估成效。			
第十五週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	**一、事故是不是可以避免** 提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。 1.分析看看為什麼會發生上述的事情？ 2.怎麼做才能避免這樣的事故發生？ 3.如果自己或身邊有人受傷，你有能力自救或救人嗎？ 分享:學生自由分享。 提問：教師再詢問學生，是否有發生過類似的事故傷害經驗。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師可以綜合	觀察 發表 問答	**【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。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

						學生經驗，使同學能將知識與經驗作結合。並提醒學生，不論從事任何活動，皆以自身安全為優先考量。 **二、事故發生原因和預防** 說明：教師說明事故發生原因有天然因素與人為因素，其中又以人為因素居多。 提問：如何培養安全的行為？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明正確的態度與價值觀，可以促進個人及他人採取安全的行為。 **三、事故發生時** 提問：看完以下生活情境，試著分析事故發生的原因，當時如果你在現場你會怎麼做？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 統整：有些人因為不重視安全，甚至缺乏安全行為，導致事故			

						傷害不斷發生。近年來行政院衛生福利部統計資料指出，事故傷害一直高居臺灣地區十大死亡原因之一，事故傷害發生輕則身體擦傷、切傷，重則身體殘障或死亡，對我們生命安全已造成很大威脅，因此如何做才能讓我們免於危險，是值得關注的課題。 **四、事故傷害緊急處理步驟** 提問：請學生事先閱讀男學生未戴安全帽騎腳踏車的事故案例，詢問學生「如果你路過現場，你會如何搶救對方？」 分享：學生自由分享。 說明：教師說明事故傷害發生時的緊急處理原則與流程。 1.現場安全評估。 2.初步評估及維持生命徵象。 3.呼叫119，尋求協助。 4.提供救護，直到救			

						援到來。			
第十六週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	**一、簡易的傷口照護** 提問：請學生事先閱讀課本情境，教師詢問學生，小瑋弟弟膝蓋擦傷，小瑋該如何幫助弟弟處理傷口呢？ 發表:學生自由分享。 說明：教師統整並說明正確傷口處理步驟。 1.洗手。 2.清洗。 3.觀察。 4.覆蓋。 **二、出血怎麼辦** 提問：請學生先閱讀課本情境案例，教師詢問學生「遇到這種出血的情況該怎麼辦呢？」 討論:創傷出血時,該如何處理？ 發表學生發表自己的經驗與意見。 指導：教師講解直接加壓止血法與抬高傷肢止血法，請全班實際操作演練。 **三、止血點止血法**	問答 觀察	**【安全教育】** 安 J11 學習創傷救護技能。	

						說明：教師說明除了直接加壓止血法及抬高傷肢止血法外，也能搭配使用止血點止血法。 指導：引導學生尋找身體各部位的止血點，並介紹止血點的按壓方式。 詢問：教師詢問學生看完課本上四張圖，是否知道該按壓什麼部位的止血點。 討論:學生進行討論。 統整：教師統整學生的意見，並說明正確答案。 1.前臂出血→肱動脈止血點 2.上臂出血→鎖骨下動脈止血點 3.手掌出血→橈動脈止血點 4.下肢出血→股動脈止血點 5.頸部或咽部出血→頸動脈止血點 6.出血在眼睛以上→顳動脈止血點 **四、冰敷止血法** 提問：詢問學生是否			

						有流鼻血的經驗，你都怎麼處理？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師說明流鼻血時的正確處理步驟，並提醒學生勿用錯誤的方式來止血，如仰著頭止血。 議題融入說明：安全教育 請同學練習CPR急救方式，並分享自己的收穫與心得。			
第十七週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技	**一、簡易包紮要領** 提問:處理完傷口,為什麼要包紮？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師包紮的四個重要目的，並詳細解說包紮的要領。 **二、繃帶包紮法(一)** 說明：教師說明常見環狀包紮法、螺旋狀包紮法的使用時機。 示範：教師示範如何使用繃帶包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。	實作 觀察	**【安全教育】** 安 J11 學習創傷救護技能。	

			精熟地操作健康技能。		巧。	**三、繃帶包紮法（二）** 說明：教師說明常見8字形包紮法、網狀包紮法的使用時機。 示範：教師示範如何使用繃帶包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 **四、三角巾包紮法** 說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。 示範：教師示範如何使用三角巾來進行懸臂吊帶、頭部三角巾包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 **五、三角巾包紮法——頭部三角巾** 說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。 示範：教師示範如何使用三角巾來進行頭部三角巾包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 **六、三角巾包紮法——面頰及耳部帶狀三角巾** 說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。			

						示範：教師示範如何使用三角巾來進行耳部三角巾包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 **七、三角巾包紮法——踝部帶狀三角巾** 說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。 示範：教師示範如何使用三角巾來進行踝部帶狀三角巾包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 **八、健康生活家——傷患的包紮方式** 閱讀：請學生先閱讀大隊接力後同學受傷的情境，請學生思考這些受傷的同學該用什麼方式來進行包紮。 配對：根據情境中配對，小豪、小儒、小華、小咪分別該用什麼方式來包紮。 說明：教師統整並公布答案。 **九、健康生活家——包紮演練** 實作：讓學生分組進			

						行包紮演練後，可配合闖關活動。 說明：每組每位學生皆須演練，每組輪流當關主，關主負責評分，最後獲得最多熟練勾選的組獲勝。 總結：教師叮嚀學生包紮是必要技能，要不斷練習，才會更熟練。			
第十八週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	**一、國中生CPR救母** 提問：請同學看完15歲國中生透過119指導員線上指導操作CPR的新聞案例，想一想，如果是你也可以做得到嗎？ 發表:學生自由分享。 **二、認識CPR** 說明：心肺復甦術是指口對口人工呼吸，和胸部按壓合併使用的急救技術。利用人工呼吸及胸部按壓促進循環，使血液可以攜帶氧氣到腦部以維持生命，避免造成腦死的情況。 提問：何時會使用到心肺復甦術？	觀察 分享	**【安全教育】** 安 J10 學習心肺復甦術及AED 的操作。	

			境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			發表:學生踴躍發言。 統整:溺水、觸電、呼吸困難、藥物過量、異物梗塞、一氧化碳中毒、心臟病等,造成呼吸、心跳停止的情況均應立即施行。 說明：配合課本心肺復甦術流程圖，解說心肺復甦術實施之正確程序與步驟。 **三、心肺復甦術——C、D** 說明：說明C胸部按壓、D使用AED電擊的步驟與注意事項。 示範：配合課本心肺復甦術的詳細步驟進行示範動作。 **四、進行心肺復甦術的操作** 操作:配合安妮模型，一一解說並示範心肺復甦術的急救過程。 實作：請一位學生對安妮模型進行心肺復甦術的演練。 說明：心肺復甦術對於不同年齡層,實施方法略有不同，而且此技術，更不能對真			

						人做演練，以免發生危險。若欲想更進一步學習，可以參與急救單位所舉辦的課程訓練，以備需要救人時,能具有救人技術和資格。			
第十九週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	**一、AED的使用** 提問：詢問學生是否知道為什麼要使用AED？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明:AED不僅是急救設備，更是一種急救新觀念，一種由現場目擊者最早進行有效急救的觀念。它可以經內置電腦分析和確定發病者是否需要予以電除顫。除顫過程中,AED的語音提示和螢幕顯示使操作更為簡便易行。 **二、CPR五個關鍵** 提問：實施心肺復甦術的技術時，會不會害怕，原因為何？ 發表：學生踴躍發表自己害怕的原因。 說明：除了要具有純	觀察 分享	**【安全教育】** 安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。	

			技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			熟的技術外，在急救過程中也必須考慮到自身的安全，避免傳染病之流傳。 說明：教師詳細說明CPR的操作的四個重要關鍵。 1.優先確認環境安全。 2.先急救再求救的四種情況。 3.CPR操作注意事項。 4.CPR有成效的徵兆。 5.CPR操作可終止的情形。 **三、復甦姿勢** 提問:如果施行CPR後有成效了，患者肢體會動或有自發性呼吸時，我們該怎麼做後續處理？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：說明使用復甦姿勢的時機,再配合課文照片指導學生施行步驟。 演練：請學生分組進行復甦姿勢的演練，一人扮演傷患，一人扮演急救者。			

第二十週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術（第三次段考）	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	**一、保護生命的守護者** 閱讀：請學生先閱讀課本上的情境，想一想遇到這樣的情況，你會怎麼做？ 分享：請學生自由分享。 總結:教師統整,並詢問同學如果是你自己突發病倒，你希望陌生人選擇動手搶救，或撥完緊急電話就轉身走人？ **1. 健康生活行動家——CPR演練** 實作:將全班分組,分別扮演觀察員、傷患、施救者，之後輪流交換角色，並安排觀察員記錄組員的施作情形。 說明：教師可根據學生的精熟程度，再進入各組指導。 總結：教師強調CPR一定要熟練，才能減少因缺乏急救知識而導致的病情延誤或喪失生命的情形發生，進而達到自救救人之	觀察 分享	**【安全教育】** 安 J10 學習心肺復甦術及AED的操作。	

						目的。			

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。