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:	黄良偉	(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			學習	重點					跨領域
學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	統整規 劃(無 則免 填)
第一週	第一 青春 一 幕 一 幕 一 静 一 静 一 章 的 。 章 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。	健 A2 理與境貌獨與體具體康全並思析育情 做考的	1a-IV-1、自康里層概 1a 解生略規分 1V-1、自康 4健的源 2b-IV-1 理心各的 理康策與 熟	Db-IV-A與 V-A與 以 B B B B B B B B B B B B B B B B B B	1清與2識3習關4習邀讓欣迷讓愛讓維係讓兩約學當學的學繫好學性拒絕事。 生活生人法生交絕	一	1. 否聽 2. 否討發寫認 表烈並。 表烈並。	【 育 J8 月 A 人權自知 M 好 解 有的 M 有的	
			悉各種自我	會安全策	巧。	3. 說明:教師引用馬			

	ル 14 HE	田海北北。	略。	5連與上與羽	斯汝的「雨北昌力珊		
	// //		哈。 Fa-IV-3 有	5讓學生學習 好好說再見	斯洛的「需求層次理論」金字塔,說明人		
而			利人際關係	对	類的需求,由低到		
当当			的因素與有	777	高,可分為五個層		
			效的溝通技		次。其中,和他人產		
	ョ 知 、		巧。		生不同的情感連結,		
		於正。			屬於「愛與歸屬」的		
	育與健康				層次。像是情境插圖		
的	り問題。				中,人物對白反映出的情感,便屬於愛與		
	建體−J−				歸屬的展現。		
	1 備情				二、欣賞、喜歡與迷		
					戀		
	意表達的				1. 提問:「我們對一		
約					個人的感覺是很微		
l u	以同理心				妙的,在青少年時		
自	具人溝通				期,常常很衝動地想要嘗試戀 愛的感		
	五動,並				骨,但是對一個人的		
					感覺到底是欣賞還		
理	里解體育				是喜歡,你們分辨得		
與	具保健的				清楚嗎?欣賞和喜		
基	基本概				歡要怎麼區分呢?		
	。,應用				迷戀和喜歡又有甚		
					麼不同呢?」		
	令日常生				2. 發表:請學生就自身想法發表。		
活	5中。				3. 說明:你的欣賞		
	建體−J−				對象不一定是喜歡		
C2	2 具備				的對象,可能是因		
					為某些特質你覺得		
	1他及合						

第二週	第青年二篇相章和爱的	群與並活康培合人動養健A2 理與境貌的態在動生育作和的。體 解健的,知度體和活相及諧素 」一備實情 做能,育健中互與互	1a-IV-1、會康 1a-V-2里社健。V-4健的 理心各的 理康策	Dbo的感持原方Db體-IV-A與、東因 5權 變情維的應 身維		是他看或無至管他上認 一1.愛呢2.造我事優,到是法於對,是同 、提的?發句願)點但他害克迷錯不否迷 愛問人 法可意。而是會羞制戀,論偏戀 的:人 :我為一歲內則就對差的 意願什 厚他做她卻為裡張有喜行都象 為麼 照)什或是情會。不歡為會。 你事 樣,麼或是情會。不歡為會。		【 育 人人權自知 椎 了由具護 教 解 有的	
			1a-IV-4 理	方法。	3 讓學生學生人法學學際,4 調性交生學際。	造句「我愛(他), 我願意為他(做什麼	討論並積極	自我保護的	

與解決體	動,並反省 巧。	這些都是人際關係	
育與健康	修正。	的一部分,心理學家	
		佛洛姆的「愛」分為	
的問題。		尊重、了解、給予、	
健體-J-		照顧、責任。	
B1 備情		4. 引 導 : 精 讀 P10~P11的案例,來	
意表達的		了解愛的意涵。	
		二、維繫好關係的關	
能力,能		建	
以同理心		1.提問:請每組同學	
與人溝通		共同討論,找出班上	
		人際關係最好的人,	
互動,並		為什麼大家喜歡和	
理解體育		她(他)親近呢?	
與保健的		2. 發表:請學生踴躍	
基本概		發言。	
		3. 歸納:其實人際關	
念,應用		像好的同學,不一定 是最漂亮的、也不一	
於日常生		定取漂亮的、也不一 定及最聰明的,大家	
活中。		只要靠近他就會覺	
		得舒服,沒有負擔,	
		人緣好的同學通常	
C2 具備		具備以下四個特質:	
利他及合		(1). 具有同理心: 凡	
群的知能		事能夠站在對方的	
		立場著想,將心比心	
與態度,		理解對方的感受。	
並在體育		(2). 有好的情緒管	
活動和健		理:與人相處時,善	
加圳作民			

康生活中培育相互合作级與 (3),於表達 (3),於表達 (3),於表達 (4), (3),於表達 (4), (4), (4), (4), (4), (4), (4), (4),	 	 	
培育相互合作及與人和諧互動於表達通途的需出自己可能與用於表達達達通過。 (3) 於表達達達通過。 (3) 於表達達達通過。 (4) 辦理 自己 說出 自己 計論 撰 更 自己 計論 撰 更 自己 表	康生活中		
合作及與 人和諧互 動的素 養。 (3),有效溝通能力: 勇於表達自己的需出 自己的需要 自己之類 。 (4),維元有信心 類一直,數與人溝通交 往。說明:想想是精寶的 人,是際關係與自己 好,想辦法連特等的 人,人際關係與自己的 人,人際關係與 好,想與 好,想與 好,想與 好,想與 好,想與 好,想與 好,是 對自己 有 上 了 的 人,人際關係 與 的 人,人際 對 於 人,人際 對 的 人,人際 對 的 人,人際 對 的 人,人 學 學 之 的 的 對 人,人 學 學 之 的 的 人 , 人 學 學 之 的 的 對 , 人 學 是 之 的 的 人 , 人 學 是 之 的 的		不會讓情緒影響人	
人和諧互動的素養自滿過與 一的想法一種滿過與 一的想調。正向想認調。 一方討論指導與 一方可說調。正的認過, 一方可以 一方可以 一方可以 一方可以 一方可以 一方可以 一方可以 一方可以			
表是一種溝通,說出自己的論論。 《4. 是一種溝通與。 《4. 過數的。 《4. 過少數學學學學學學學學學學學學學學學學的 《4. 說一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	合作及與		
歌的素 表是一種溝通,就另一 方对, 被高工。 一的想法期。 (4). 擁有有信義軟 自己, 專文 自己, 專文 自記, 專文 在, 與人溝 在, 是 在,	人和諧石		
養。 (4).擁有用與維:對自己,自然 (4).擁有有 (2), 在 (2)	,	求是一種溝通,說出	
(4).擁有信意 類有信息 有信意 報行信養 報刊。 報刊。 報刊。 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在	動的素		
對自己、喜歡自己,養養與人 自己、養養 自己,養養 一種 一種 一種 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	養。		
自、表文 自、表文 主、表文 主、就知:想想看自己 有。是有自己 有。是有自己 有。是有自己 有。是有自己 有。是有自己 有。是有自己 有。是有自己 有。是有自己 有。是有自己 有。是有自己 有。是有自己 有。是有自己 有。是有自己 有。是有自己 有。是有自己 是。是,是是是是。是是是是是。是是是是是。是是是是是。是是是是是。是是是是是。是是是是是		(4). 擁有正向思維:	
觀、高 在 主 。 在 。 在 。 在 。 在 。 在 。 在 。 在 。 在 。 在 。 在 。 在 。 在 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。			
往。 4. 說明:想想看自己 有生 有上述這些特質的 人,人際關係。 人,人際辦法。 一學 一學 一學 一學 一學 一學 一學 一學 一學 一學		自己,表現積極、樂	
4. 說明:想想看自己有生物 這些特質的人,不會關係會已有嗎,人際關係會已改為,是有質的人,,想有這些特質的人,,也可可以,也可可能的人好。 5. 統整,具備較弱,身份以此也多可能的人好。 6. 就是可可以,是可可以,是可可以,是可可以,也是可可以,也是可可以,也是可可以,也是可可以,也是可以,也是			
有上述這些特質的 人,有所關係 人人際關係之 人,想辦這些特質的 人,想辦這些特質的 人。 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		i i	
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,想辦法這些特質的人吧! 5. 統整:以上四種能力,人際關係就會越戶人,人際關係了 會越自己的人,也是這一時,也是這一時,也是這一時,也是這一時,也是這一時,也是這一時,也是一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個			
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,人際關係就會越好呢!除了希望自己可以變成人緣好好可以,也希望交往的對象是這樣的人,也要知道對方是否有這些能力,光靠網路是無			
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,外屬關係就 會越好所 會越好可可 。 會对可以 。 會好的人 。 會好的人 。 會好的人 。 會 之 可 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之			
為擁有這些特質的 人吧! 5. 統整:以上四種 能力力,與人際關係就 會就的人。 會國人 會國人 會自己的人 。 發好的的對象是這樣 的人,也希望 交往的對象是這對 方是不有這些能 力,光靠網路是無			
人吧! 5. 統整:以上四種 能力,具備較多項的人,與關係就 會越好喔!除了希 望自己可以變成人。 變好的人,也 緣好的人,想要知道對 方是否有這些能 力,光靠網路是無			
5. 統整:以上四種能力,具備較多項的人際關係了可以與一個人們關係可以與一個人們不可以與一個人們可以與一個人們可以與一個人的人,也不可以與一個人,也不可以與一個人,也不可以與一個人,也不可以與一個人,也不可以與一個人,也不可以與一個人,也不可以與一個人,也不可以與一個人,也可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以			
能力,具備較多項的人,具備較多項的人,與關係就會越好喔!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		II	
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			
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			
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			
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			
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			
的人,想要知道對 方是否有這些能 力,光靠網路是無			
方是否有這些能 力,光靠網路是無			
力,光靠網路是無			
		法得知的,必須要	

第三週	第一篇擁抱 青春一章 第一章	健是 J- A2 理與境貌獨與體具體康全並思析育情 做考的	1a-IV-1、會康生略規一 1、會康一4健的源 2b-IV-1	原則與因應	自場動2.約略主表。熟會,交全效的與 交全效	在才「重一提合由解際還式呢發發生會約要建:的多方往個了並表情,是環誼們會接覺,是破別解說師因實,是環誼們會接覺,見破明說師因實,是環誼們會接覺,見破原驗。 的遇想觸得以面此反勵重處 《中華》表表(原列要來在團的教。學要處 "中華",是電影,是一個人。	聽。 2. 問主 音 音 音 音 音 法。	【教性身相維尊身權性性別別。 別別 別別 記主題己人主 辨、 認主題己人主 辨、	
		知而當略與育的健BI意能以能運的,解與問體備表力同,用策處決健題了情達,理進適理體康。一情的能心	8. 表調 4. 我强健動修各適 I V - Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y Y			《歸發一否總邀提一就嗎男覺女什發自納熱表起適結約問位代?(得關麼表己師容其。安功你性和現別中,步勵法師。其表你的思切:成:異表你女國係地誌的師。安功你性和現朋時可?勵法」, 第 人		[侵凌運決【育人人權自知(害的用問人】] B 身,我能(與樣資題權 自並保。性態源。教 了由具護性,解解 解 有的	

剪	與人溝通		青少年應多參	
T _E	五動,並		活動,學習傾	
			察的能力,並	
	里解體育		了只有單獨兩 如今	
	具保健的		約會,單獨約 在表示彼此	
	基本概	就是戀		
	≲,應用 │		丙性相處的過	
			可以透過交談	
	◇日常生		學習如何和異	
	5中。	性及不	同價值觀的	
鱼鱼鱼	聿體−J−	人相處		
	2 具備		為大小事	
			邀約是認識彼	
			要方式,請同	
郡	羊的知能		考並發表,在	
遊	與態度,		、赴約,應注 全事項?以及	
			被拒絕,或要	
	6在體育		約,應該怎麼	
	5動和健	做呢?		
	長生活中		鼓勵學生發表	
+3	· · · · ·	看法。		
		說明:	教師歸納學生	
	今作及與		容後,將其與	
	和諧互		(學內容做對	
	为的素		接引課本內	
	•		以分析說明。	
			邀約首重安	
			康,並需要留 邀約的不同階	
			必がり7个円百	

		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		

					T	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	T	T T	
						適當指導與建議。			
第	第一篇擁抱	健體-J-	1a-IV-1 理	Db-IV-4 愛		一、拒絕邀約的技巧			
四	青春相信愛	A2 具備	解生理、心	的意涵與情	自主權的立	提問: 同學有沒有	否能認真聆	教育】	
週	第一章愛的		理與社會各	感發展、維	場表達與行	發過好人卡給別人,		性 J4 認識	
	真諦	理解體育	層面健康的	持、結束的	動。	或是收過別人給的			
		與健康情	概念。	原則與因應		好人卡呢?其實收			
		境的全	1a-IV-4 理 解促進健康	カ法。 Db-IV-5 身	約會安全策 略,有效防	到邀約時不見得都要答應,若不想接受		維護自己與 尊重他人的	
		貌,並做	生活的策	體自主權維		邀約,這時候如何說	12	身體自主	
		獨立思考	略、資源與	護的立場表		「不」很重要,請同		權。	
		與分析的	規範。 3b-IV-1 熟	達與行動, 以及交友約		學依照課文中的情 境,練習說「不」的		性 J5 辨識 性騷擾、性	
		知能,進	悉各種自我	會安全策		技巧。發表:分組發		侵害與性霸	
		而運用適	調適技能。 4a-IV-2 自	略。 Fa-IV-3 有		表設計內容。 回饋:教師對於學生		凌的樣態, 運用資源解	
		當的策	我監督、增	利人際關係		表演的內容給予適		決問題。	
		略,處理	強個人促進			當指導與建議。		【人權教	
		與解決體	健康的行 動,並反省	效的溝通技 巧。		統整:兩性交往時, 應該清楚、堅決的表		育】 人 J8 了解	
		育與健康	修正。	·		明自己的態度,平時		人身自由	
		的問題。				多練習拒絕的技巧, 在面對不想要的邀		權,並具有 自我保護的	
		健體-J-				約時,可以適切且有		知能。	
		B1 備情				技巧的拒絕。			
		意表達的				二、 化解衝突 提問:和喜歡的對象			
		能力,能				相處時,一定會有意			
		以同理心				見不合或是冷戰的時候,你通常會怎麼			
		與人溝通				應對呢?你有觀察			
		互動,並				到家人或朋友用怎			

		理解體育				樣的方式應對呢?			
		與保健的				請分享。			
						發表:請一到兩位同			
		基本概				學分享。			
		念,應用				統整:其實有些案例 處理得很好,是因為			
		於日常生				運用了溝通的技巧。			
		活中。				1. 清楚表達「我的訊			
		健體-J-				息」			
		C2 具備				 同理心與傾聽 尊重對方 			
		利他及合				男女交往不是只有			
						身體上的親密接			
		群的知能				觸,更重要的是心			
		與態度,				靈上的溝通,就必			
		並在體育				須要好好善用溝通 技巧,如果經過長			
		活動和健				時間的溝通磨合,			
		康生活中				無法繼續交往時,			
		培育相互				就要學習分手的技 巧。			
		合作及與				•			
		人和諧互							
		動的素							
		養。							
第	第一篇擁抱	健體-J-	1a-IV-1 理	Db-IV-4 愛	1. 讓學生熟	三、好好說再見	1. 觀察: 是	【性別平等	
五	青春相信愛	A2 具備	解生理、心	的意涵與情	悉兩性交往	提問:請同學運用網	否能認真聆	教育】	
週	第一章愛的 真諦	理解體育	理與社會各	感發展、維持、共中的	邀約與拒絕 技巧。	路資訊蒐集一篇因	聽。 の	性 J4 認識 身體自主權	
	丹 邱	工作阻月	層面健康的 概念。	持、結束的 原則與因應	2. 讓學生學	分手而傷人或自殘 的新聞事件。	2. 發表:是 否熱烈參與	另 題 日 王 惟 相 關 議 題 ,	
			10亿心。	你别兴凶應	4. 硪子生子	ny利用书什 °	白然从多兴	作 剛 硪 咫 ′	

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

於日常生	適呢?有沒有情緒
活中。	崩潰、生活失序?
健體-J-	發表:請一到兩位同 學發表。
C2 具備	中,本來就不是一帆
利他及合	風順,當兩人分手
群的知能	後,還是要繼續生
與態度,	活,以下針對分手後
	適合(Do)與不適合
並在體育	(Don't)做的,有
活動和健	幾點建議。
康生活中	適合做 (Do): 1接受分手的事實:
培育相互	面對並接受事實,才
	能逐漸方下。
合作及與	2允許自己難過:寬
人和諧互	容面對自己的負面
動的素	情緒,可以適度發
	洩。
	3正常生活作息:不
	要被情緒影響生活,
	息。
	4保持冷靜、反省:
	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。

第六週	第青第要篇相章符	健A2理與境貌獨與知而當略與育的健B1體具解健的,立分能運的,解與問體備了備是體康全並思析,用策處決健題了情一備育情 做考的進適 理體康。一情	1a估在健衝險2a主問的嚴3b應活用技健-I內的康擊。I思題威重I不情各能康-V-考所脅性V-同境種,問3與為成與 2 健造感。4 的,生解題評外對的風 自康成與 因生善活決。	Db殖造能懷優Db體護達以會略Db少之與擇-I器、與孕生-I自的與及安。-I年法明。-1官 健理健5權場動友全 6行規抉生的 及、。身維表,約策 青為範	1青對2習行關抉擇讓學學求學少性讓思親係。學年時的學辨密的 生年可資營階生生並及健 知婚以源清段。學進性康 道婚以源	2 過停3 藉中失階一提華如怎發表說互的是侶間中自須演情技倡28公主情都怨題反美的。 密請事己?問為自難往是親方權敢:,。:的表的已擔自憶芻好 關同,是 同。與須主的此行覺到不據練 同問達出在艾分過蓋 條學想美 學 人尊權情若為到犯 原門對場將上 手去過 的閱一華 聞他即 情讓身犯 頁不 據應體失, :戀分 抉讀想, 躍 間他即 情讓身犯 頁不 據應體戀不 想情手 擇美,該 發 的人使 侶其體必 的 軍並自	否聽 2. 否討發	性 J4 認識	
-----	----------	---	--	--	--	---	-----------	---------	--

		意能以與互理與基今表力同人動解保本,達,理溝,體健概應的能心通並育的 用				二提文依討發出引設議總生人, 持請案方演者 動賣 學別問出組 依答 現的 同一班 不			
第七	第青春相	一念於活 , 日中。 世體 具	1a-IV-3 評 估內在與外	Db-IV-1 生 殖器官的	1讓學生澄清 青少年階段	生理心理都要有 無易 無弱 無弱 無弱 無弱 無 無 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其	1. 觀察 : 是 形	【性別平等教育】	
週	第二章真爱 要等待(第 一次段考)	A2 具備 理解體育 與健康情 境的全	在的行為對 健康造成的 衝擊與 險。 2a-IV-2 自	造、功能與 保健及懷生 生理。 Rb-IV-5 身	對性的迷失。 2 選思 思 思 親 密 致 題 段 生 進 性 是 強 是 強 是 強 是 強 是 後 性 人 し し し し し し し し し し し し し し し し し し	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。	聽。 2.發表:是 否熱烈參與 討論並積極 發言。	性J4 認識 身體議題 相關護己 維護 動與 自 人 的	

主思考健康 體自主權維 總結:如果未成年懷 身體自主 抉 貌,並做 擇。 孕,通常有四種處理 權。 問題所造成 護的立場表 獨立思考 方式。 的威脅感與 達與行動, 3讓學生知道 性 J5 辨識 與分析的 嚴重性。 以及交友約 青少年未婚 1. 結婚組成家庭: 性騷擾、性 3b-IV-4 因 會安全策 懷孕時可以 結婚組成家庭後,未 侵害與性霸 知能,進 應不同的生 略。 尋求的資源 成年的小媽媽有能 凌的樣態, 而運用適 力教養小孩嗎?如 活情境,善 Db-IV-6 青 運用資源解 當的策 用各種生活 少年性行為 果你是老師,你會給 決問題。 技能,解決 小君怎樣的建議 【人權教 之法律規範 略,處理 呢? 健康問題。 與明智抉 育】 與解決體 擇。 2. 單獨撫養:只由一 人 J8 了解 方單獨監護扶養,小 人身自由 育與健康 孩子的發展會有怎 權,並具有 的問題。 樣的危險呢? 自我保護的 健體-J-3. 終止懷孕:終止懷 知能。 孕對母體會有損傷 B1 備情 嗎?只有身體有損 意表達的 傷嗎?心理部分會 不會有傷害呢? 能力,能 4. 出養:小媽媽懷胎 以同理心 十月生下小孩,你贊 與人溝通 成出養嗎?如果可 以重新選擇性行為 互動,並 的發生與否,你會如 理解體育 何選擇? 二、兩條線的抉擇 與保健的 提問:請男同學扮演 基本概 阿耀、女同學扮演小 念,應用 君,思考面對非預期 懷孕是否生下孩子 於日常生 的想法、可能面臨的 活中。

						1			
						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			
						内容在心中思考過			
						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	第二篇不可		1a-IV-4 理	Db-IV-5 身	1. 維護身體	一、身體界限與身體	1. 觀察: 是	【生命教	
八八	不知的性		解促進健康	體自主權維	自主權的立	自主權	否能認真聆	育】	
	1. Ve #1 IT	A1 具備	/ / 八世世界	四日工作件	口工作的工	日土作	口尼心头的	<i>P</i> (1	
				<u> </u>			ı		

9 身體我作		與 因境需解技 。自康成與 主表促觀與及安。與及安。	動。	提的配學題分享說會長不當這體主重限二閱小提的問Q網理時什Q或怎問情該生。享。明因背同事種界權每與,讀萱問Q1。:友由你麼:感麼:境頁回 : :性景而人訂限的個身我:的:~ 好為要會?果觉故的應 學 身別等改自定便展人體身學事師, 友似拍應 不舒斯出Q三 自 界齡式但定便展人體身學事師, 友做拍應 不假以發3 但 自 界齡式但定,展人體學事樣向 太做拍應 不服以發3 個 由 限、條都。的體須體權決閱。課生 人念密? 接你不禁請問 分 」成件由而身自尊界 定讀 本提 、等照為 受會	2. 發表記 表 真 記 詞 3. 問答 能 能 論 答 能 論 答 : 能 言 。 : : : : : : : : : : : : : : : : : :	生生人現人的意 J3 彩生象生、義 反死常探目值 思與的索 與	
--------	--	----------------------------	----	---	--	--	--

Q3:如果你是別網友。 如會各來。 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個			
友,會子學 整		Q3:如果你是男網	
馬桑子 學 時 羅 發 子			
發表。明:教師歸納并並的向問題學生內容的前別與人類所以與人類所以與人類的問題與學生的的問題與一個的問題與一個的問題與一個的問題與一個的問題,與一個的問題,與一個的問題,與一個的問題,與一個的問題,與一個的一個的問題,與一個的主主、自我可以一個的主義,可以一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一			
表明:教師歸納學生四家的分對其內容的分子。到應內容,分子。到應例與與一個的內國學學學的一個學別的一個學別,可以與一個的學問題,可以與一個的學問。 「一個學問題,可以們們的一個學問題,可以們們可以們們可以們們可以們們可以們們可以們們可以們們可以們們可以們們可以們			
說明:教師字生 回應的適分否,並根 時期:教師內好不,並根 時期, 所以知可與提為,向問 豐上權的的可以 事主權他。 學問題, 同人的一 學問題, 自自主權他。 我實學生之 我有 實行「自, 所 對解, 對解, 對解, 對解, 對解, 對解, 對解, 對解, 對解, 對解,			
回應內適切具根 據所之 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般			
容的適可與根據前外的內間與不可的的過一頁機不够的過一頁機然之內體學加強的內體學加強的內體學和強的內體自主權他的內方。 學事主權的視得一個的學生,身體有一個的人。 主來的發達。 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個			
據前限於公向同學權利愈合的問題的自用。 中國國際 中國國際			
體界限的概念,向問 主權的親身生 主權的親身生 自主權的。 自主權他 自主權他 自主權他 达巧練習 實作:請尋岸定 行「自我習 實作」自我習 實所。 一級一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個			
學加強說明身體自主權位 要主權的的與自身的必避 自主權他 自主權他 一三、自我實 實行「自執實生分組進 技巧作。請我肯定的 技巧作。請我肯定 所述發學生 的發表權的發表權的 自說明、新述發學整 自說明、下載《傳播觀· 前的發表權的, 於學生如何的 的報, 於學生如何 的報, 教學生如何 和、容影學生如何 和、容影學生如何 和、容影學生如何 和、等影像等問題預防。 四、性醫種知多少 搜尋:請學生事先搜			
主權的重要性,不會體自事性的內別領導主權人人的身體自主權人人的身體自主權人人的身體自主權人人的體自主權,同的的身體實實作:請專學生於對於一個人類對於一個人類對於一個人的人類對於一個人的人的人。			
要重視自身的身體自主權, 內 的			
自主權,同時中也必須 尊重他。 之、自我肯定的拒絕 技巧練 請學生分組進 行「自我背。 歸納:教師歸納學生 的發表,並翻調身體 自主權的重要。 說明:未成年後 說明:未成年人傳 和密學學生则何預防。 四、性醫擾知多少 搜專:請學生事先搜			
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 拍、下載、傳播裸露 私容學生的預預防。 四、性醫糧知多少 搜尋:請學生事先搜		要重視自身的身體	
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,並雖納學體 自主明:未成年人自 拍、下載、傳播選 私密影像等問題,並 教等學生如何預防。 四、性騷擾知多少 搜尋:請學生事先搜		自主權,同時也必須	
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,並雖納學體 自主明:未成年人自 拍、下載、傳播經 私密影像等問題,並 教等學生如何預防。 四、性騷擾知多少 搜尋:請學生事先搜		尊重他人的身體自	
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 抬、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			
按巧練習 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			
實作:請學生分組進行「自我肯定拒絕技巧」練習。歸納學生的發表,並強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			
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			
巧」練習。 歸納等學生的發表,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			
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			
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			
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			
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			
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			
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			
数導學生如何預防。 四、性騷擾知多少 搜尋:請學生事先搜			
四、性騷擾知多少 搜尋:請學生事先搜			
		尋與性騷擾相關的	

						新分提的怎擾分享說的擾五閱本提中覺呢分緊急, 以其所屬?享。明發的、讀中問的得?等家。:: 開樣 : : : 表定性:: 的:: 當受 例 據例構 生 歸說。擾學個果人到 與 們你成 自 納明 的閱境是你性 躍與 們你成 自 納明 光讀境情是縣 發學 可為縣 分 生縣 思課。境否擾 妻學 到為縣 分 生縣 思課。境否擾 表			
bh			1 11/1 4	Di III E 4	1 11 14 4 24	意見。 說明: 性騷擾的常 見: 性骚擾的常 見述明在法律與明 所有明,一定 要勇敢性 以來並求助。	1 112 11 11 11	V and sale he	
第九週	第二篇不可 不知 章 第一章 我 身 體 我 作 主	健體-J- A1 具備 體育與健 康的知能	1a-IV-4 理解促生活的資源與 生活的資源與 規範。	Db-IV-5 體自立基 護的行友 以及交 以及交	1. 維護身的與體立行動。熟生性數學,	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 說出預方 染病方 法。 2. 觀察:	【環境教育】 環J1 了解 生物多樣性 及環境承載	

, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1	41 777 0 - 1	1 bb					1
	與態度,	1b-IV-3 因	會安全策	擾的內涵與	你有什麼感受?	認真聆聽。	力的重要	
	展現自我	應生活情境	略。	保護自己的	Q2:如果你是小安,	3. 問答: 能	性。	
	•	的健康需		方法。	會怎麼跟小勇表達	說出預防傳		
	運動與保	求,尋求解		3. 熟悉交友	你的感受?	染病的方		
	健潛能,	決的健康技		約會安全策	Q3:如果你是小勇,	法。		
		能和		略,有效防	你會如何回應小	4. 觀察: 能		
	探索人	生活技能。		範性侵。	安?	確實做到預		
	性、自我	2a-IV-2 自		·	討論:將學生分組,	防流感的傳		
	•	主思考健康			針對案例中小安之			
	價值與生	問題所造成			情况進行腦力激盪,	5. 觀察: 是		
	命意義,	的威脅感與			想出最好的解決方	否能熱烈的		
	並積極實	嚴重性。			法。	參與討論。		
		4b-IV-1 主			發表:學生發表討論	6. 問答: 是		
	踐,不輕	動並公開表			結果。	否能主動踴		
-	言放棄。	明個人對促			講解:教師以課本範	躍發表自己		
		進健康的觀			例說明遭遇熟識者	的想法。		
		點與立場。			性騷擾時可以採用	7,3,121		
		,, X — »			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			
					情况進行腦力激盪,			
					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	
	<u>_</u>	<u> </u>	校門 四十二十八十	

第十週	第不第「實ニ知二性面為的章」約不性揭的	健B2善與關技及以習養覺人技訊的係體具用健的、媒增的,、與、、互。-J備實用解科資體進素並思科資媒動-備育相 訊,學 察辨 體關	2b-IV-1的、價 3b-X, 表 1 的、價 3 份批 整生態值 熟的判	Db-IV-7值,體別的情好的。 健觀色與訊能	1有技清觀性 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種	自如發意講學應一想提本題內分享說的析面心面為二閱閱達提內題作記已何表見解遭變、到問上。涵享。明圖,很理,。、讀讀、問容,覺過處。。。受與性度請情認什學,提明,社不動都本明都提請得也則理生,都侵理」?同情為麼生,以為會只不動與本明的提學私情此?自,將一時侵理」?學境「會生學容涵含會只不請面對根出生下影狀,自,等時,讓一根回性?自生加蓋生等是動學中話對列答送的,發,同的,聯一課問的,分一享分層、層行	否參2.否躍的3.否能與問能發想實態熱討答主表法作認烈論:動自。:真則的。是踴己 是參	【育環生及力性環】J1 多境重 有	
-----	---------------------	--	--	----------------------------	--	---	---	-------------------	--

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
説明: 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
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

						與上上於時化公子			
						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			
						閲醫學書籍等。			
						· 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			
松	め - ゲ - 一		01. IV 1 59	DL IV 7 /+	1十七点田坳	度。	1 明然・ル	▼1四1元4/	
第	第二篇不可	健體-J-	2b-IV-1 堅	Db-IV-7 健	1有效應用辨	一、辨識色情媒體真	1. 問答:能	【環境教	
+	不知的性	B2 具備	守健康的生	康性價值觀	識技巧,加以	相	說出預防登	育】	
	第二章揭開		活規範、態	的建立,色	澄清錯誤的	閱讀:請學生先閱讀		環 J1 了解	
週	「性」的真	善用體育	度與價值	情的辨識與	性觀念。	第52~53頁的情境,	法。	生物多樣性	
	實面紗	與健康相	觀。	媒體色情訊	2具備辨識色	以及幾個角色的對	2. 觀察:能	及環境承載	
			3b-IV-3 熟	息的批判能	情媒體資訊	話。	確實做到預	力的重要	

	St. 1 An 15 11	1.	27 12 361 66	10 00 . 1/ /- 1/2 71 1+ 1-	n, 水井 11 11	1.3	
關的科	悉大部份的	力。	的批判能	提問:教師援引情境		性。	
技、資訊	決策與批判		力。	內容與角色對話,向			
	⁺ 技能。			學生提問。	3. 發表:能		
及媒體,				Q1:你上網時,曾無			
以增進學	•			意間接觸過色情媒			
習的素				體或類似訊息嗎?	法。		
				Q2:面對色情資訊 時,你的想法和哪位			
養,並察				两个你的怨坛和亦位 角色類似?或有其			
覺、思辨	}			一种 他的想法?	方法。		
人與科				發表:鼓勵學生踴躍			
				· 發表。	確實做到預		
技、資				歸納:歸納學生的意			
訊、媒體	2			見,根據其中內容做			
的互動關				出分析與回應。	6. 發表:能		
徐。				說明:面對多元的色	主動積極發		
				情媒體與資訊,應認	表自己的想		
				清其隱含的意涵,了	法。		
				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			

						表說所對判向思色三說內人。明意人們是情,考介是情,我們是情,我們說明,所對的人們,所對的人物,所以的性別,所以的人們,就可以的一個人,就可以的一個人,就可以一個人,就可以一個人,就可以一個人,就可以一個人,就可以一個人,就可以一個人,就可以一個人,就可以一個人,就可以一個人,就可以一個人,就可以一個人,就可以一個人,可以一個人,可以一個人,可以一個人,可以一個人,可以一個人,可以一個人,可以一個人,可以一個人,可以一個人,可以一個人,可以一個人,可以可以一個人,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以			
						介四義演據第回發內說生於資判紹個。練前52~53例生彈,回對時思批數。納情至~53例生發師,情可,性以請境的問根表歸說媒利對思及學,內題據。納明體用其考其生以容。所學在或批加的定根及,寫			
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	以分析批判,以避免沉溺其中,導致不當的「成癮」現象。 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】	

_	给一些从亡	711 -t- dr. 11	 	从亡丛石叶	夕瓜田7九	四劫丛县位, 建口斑	吐明亡主丛	四 T1 フ切	
=	第三章性病	體育與健	康資訊、產	性病的預防	危險因子及	阿翰的情境,請同學	防腸病毒的	環 J1 了解	
週	知多少	康的知能	品與服務,	方法與關	對健康的影	思考,說說看這些在	方法。	生物多樣性	
			擬定健康行	懷。	響。	假期間感染性病的		及環境承載	
		與態度,	動策略。		2 熟悉預防	青少年,為何會感染	主動積極發	力的重要	
		展現自我	4b-IV-1 主		性傳染病的	性病?並請同學進		性。	
		-	動並公開表		有效方法。	一步說說看,曾經聽	法。		
		運動與保	明個人對促		3 願意進行	過的性病。	3. 實作: 能		
		健潛能,	進健康的觀		爱滋關懷以	發表:鼓勵學生踴躍	確實正確洗		
		探索人	點與立場。		及倡議宣	發表。	手。		
					導。	歸納:教師歸納學生	4. 觀察: 能		
		性、自我				回應內容,援引該頁	確實做到預		
		價值與生				Q1護理師的回答,概	防病毒性肝		
						要說明可能感染性	炎傳染的方		
		命意義,				病的原因。	法。		
		並積極實				提問:教師請同學根	5. 發表: 能		
		踐,不輕				據就醫經驗,回答若	主動積極發		
						有咳嗽、流鼻水等症	表自己的想		
		言放棄。				狀,會去看醫師嗎?	法。		
						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。			

1	1					
			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			
1	1	Į.		<u></u>	l	

説明: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
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
-
説明:感染梅毒的症
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
> ※物、體液傳染。
3. 由母親的胎盤傳
染給胎兒,即所謂的
大天性梅毒。
想想看:與患有梅毒
的人共用針頭會感
次兵, 五,
木体サ′刀川′月川

第十三週	第不第知第不第知	健AT體康與展運健探性價命並踐言體具育的態現動潛索、值意積,放了開與知度自與能人自與義極不棄一備健能,我保,一我生,實輕。	4a用康品擬動4b 動 明 進 點V-切訊服健略V- 公 人 康 立1的、務康。 1 開 對 的 場運健產,行 主 表 促 觀。	Db-IV-8 愛 性 方 懷 绝 防	1性危對響2性有3 愛及 導探傳險健。熟傳效願 滋 倡。究染因康 悉染方意 關 議造病子的 預病法進 懷 宣战的及影 防的。行以	或染 一形說的歸染想苗感打苗被二殖說疹歸傳想適息等三性說的歸染打梅、溼明症納及想,染疫也感、器明的納染想度、。 性下明症納與耳毒 性疣:狀:預看為的苗不染病疹感狀生預:動喝 檔 染嚴於,可險因是。 檔序染及預防均、含 案 收重經式意降不打全	2. 發表: 是	育】 法 J3 認識	
------	----------	---	--	---------------------	--	--	----------	----------------------	--

想想音:依據個人想法作客。四、要知道的一健事							扫扫毛·从抽烟)扫	 	T	
四、要知道的一健事 放入該為章作為結尾補充內容,教師可以及為師可學學生問演,用環外時間閱讀,增廣見關的 同時提閱讀的力。 五、認識發展,同問題,一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個										
放入該寫主題相關 閱讀文容:教師可帶學生閱讀,也可讓學生自行利課學問問時提升閱讀,增屬內間閱讀,增屬之關於一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個										
関讀文章作為結尾補充內容,教師可攀坐生自行利用课時問閱讀,增廣見開的。同時提升閱讀能力。 五、認識愛滋 提問:請學生閱讀案例例後,回答以下問題。 1. 根據課本中的案例,如果你是當事人、會者感歌者為什麼會受受。 2. 愛滋感發養的對待呢等:請同學試著回答以上問題。 1. 介紹愛滋病的病原體以及特點。 2. 介紹愛滋病的傳樂論經。愛滋的傳染與預防方式。 2. 介紹愛滋病的傳樂論經。愛滋的傳染與預防方式。 2. 介紹愛滋病的傳染論經。愛滋的傳染與預防方式。 2. 介紹愛滋病的傳染論經。愛滋的傳染與預防方式。 2. 介紹愛滋病的傳染論經。愛滋的傳染與預防方式。 2. 介紹過過										
補充內容。教師項學學生自行利用資料的問意,增屬實施力。 五本認識發生閱讀,增屬實施力。 五本認識發生閱讀案例後,增屬實生閱讀案例後,如果你是國語學生閱讀案例後,如果你是國語學生閱讀案例,會有什麼或為為什麼感受。 2. 愛證感到這樣的對待呢? 2. 愛證感到這樣的對待呢? 2. 會會受了。 2. 介紹愛滋病的對待呢。 四答以上問題。 2. 介紹愛滋病的病原體以及時點。 2. 介紹愛滋病的傳染資訊,與實際以及問題。 2. 介紹愛滋病的傳染資物,愛滋的傳染與預防方式。							•			
學生閱讀,也可讓學生閱讀的同時提升閱讀能力。 五、認識變強 提問:請學生閱讀案例類: 1.根據課本中的案例,如果你是當事人人會有什麼感學 2.愛滋感染者為什麼會學到這樣的對待呢? 2.愛滋感的對待呢? 四答以是問題。 說明: 1.介紹愛滋病的病 原體以及特點。 2.介紹愛滋病的傳染經徑 數納: 2.介紹愛滋病的傳染經徑 數納於方式。										
生自行利用課外時間閱讀「增廣見聞的」同時提升閱讀作品,										
開閱讀,增廣見開的同時提升閱讀能力。 五數: 數議變進閱讀案例後,提問: 1. 報課來本中的案例,會有什麼感受? 2. 愛滋養為什麼學是到這樣的對例,會有人,會有過數。 說明: 1. 不過數數 2. 不過數數 2. 不過數數 2. 不過數數 2. 不過數數數 2. 不過數數數 2. 不過數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數										
同時提升閱讀能力。 五、認識變強 提問:請學生閱讀案 例後,回答以下問題: 1.根據課本中的案 人,會有什麼感受? 2.愛滋感染為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 染验徑。 歸納:愛滋病的傳 染验徑。 歸納:愛滋病的傳 染验經。 與預防方式。 第二篇不可 健體-J- 4a-IV-1 運 Db-IV-8 愛 1 探究造成 與預防方式。 一、愛滋迷思 1.觀察:是 【法治教							生自行利用課外時			
五、認識愛滋提問:請學生閱讀案例後。可答以下問題: 1. 根據課本中的案例,如果你是當事人,會演感受? 2. 愛會凌國主義的對待呢? 回答:請同學試著回答以非問題。										
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容: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徑。 歸納:愛滋的傳染與預防方式。 第 第二篇不可 健體-J- 相音/1V-1 運 Db-IV-8 愛 1 探究造成 一、愛滋述思 日前:社会上古故名							同時提升閱讀能力。			
例後,回答以下問題: 1.根據課本中的案例,如果你是當事人,會有什麼發受? 2.愛滋養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發滋病的傳染途徑。 歸納:愛滋的傳染與預防方式。 2.介紹愛滋病的傳染途徑。 歸納:愛滋的傳染與預防方式。 1.觀察:是 【法治教 再預防方式。							五、認識愛滋			
題: 1. 根據課本中的案例,如果你是當事人,會有什麼感受? 2. 愛滋感染者為對符化 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. 介紹愛滋病的病歷體以及特點。 2. 介紹愛滋病的傳染途徑。 歸納:愛滋的傳染與預防方式。 第二篇不可 健體-J- 4a-IV-1 運 Db-IV-8 愛 1 探究造成 一、愛滋迷思 1. 觀察:是 【法治教]							提問:請學生閱讀案			
1. 根據課本中的案例,如果你是當事人,會有什麼感受? 2. 愛養感染者為什麼會受到這樣的對待呢? 回答:請同學試著回答以出問題。 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 第二篇不可 健體-J- 4a-IV-1 運 Db-IV-8 愛 1 探究造成 四、愛滋迷思 1. 觀察:是 【法治教 四、							例後,回答以下問			
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。 實際的:愛滋必的傳染。 實際的:愛滋必的傳染。 實際的:愛滋必思 自道:社会上方共名 不能執到的							題:			
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。 實際的:愛滋必的傳染。 實際的:愛滋必的傳染。 實際的:愛滋必思 自道:社会上方共名 不能執到的							1. 根據課本中的案			
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 第二篇不可 健體-J- 4a-IV-1 運 Db-IV-8 愛 1 探究造成 一、愛滋迷思 不能執利的 有										
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 第二篇不可 健體-J- 4a-IV-1 運 Db-IV-8 愛 1 探究造成 四、愛滋迷思 1. 觀察:是 【法治教 用油和的健										
磨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。 第二篇不可 健體-J- 4a-IV-1 運 Db-IV-8 愛 1 探究造成 一、愛滋迷思 日前打印的使										
等 第二篇不可 健體-J- 4a-IV-1 運 Db-IV-8 愛 1 探究造成 一、愛滋迷思 1. 觀察:是 【法治教 由 1										
回答:請同學試著回答以上問題。 説明: 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。 第二篇不可 健體-J- 4a-IV-1 運 Db-IV-8 愛 1 探究造成 一、愛滋迷思 1.觀察:是 【法治教 日 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1										
第 第二篇不可 健體-J-										
説明: 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 第二篇不可 健體-J- 4a-IV-1 運 Db-IV-8 愛 1 探究造成 一、愛滋迷思 1.觀察:是 【法治教										
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 第二篇不可 健體-J- 4a-IV-1 運 Db-IV-8 愛 1 探究造成 一、愛滋迷思 1. 觀察:是 【法治教 出海和的健 性										
原體以及特點。										
第 第二篇不可 健體-J- (建體-J- Tand) 性										
第 第二篇不可 健體-J-										
第 第二篇不可 健體-J- 4a-IV-1 運 Db-IV-8 愛 1 探究造成 一、愛滋迷思 1. 觀察:是 【法治教 - 、										
第 第二篇不可 健體-J- 4a-IV-1 運 Db-IV-8 愛 1 探究造成 一、 愛滋迷思 1. 觀察: 是 【法治教 - ス知的性 用海切的健 性 か 広 的 리道: 社会と										
第 第二篇不可 健體-J- 4a-IV-1 運 Db-IV-8 愛 1 探究造成 一、愛滋迷思 1. 觀察:是【法治教										
十 不知的性 用商切的使 用商切的使 1 种 值 沈 庄 的 引道·社会 不能 劫 列 的 在	第	第二篇不可		4a-IV-1 運	Dh-IV-8 參	1 探究造成		1. 觀察: 是	【法治教	
	'	1 // 14/12	Al 具備	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	滋病及其他	1- 14 1/2 1/4 1/4		2 40,111,111,111	74 4	

四週	第知二章少段性(考	體康與展運健探性價命並踐言育的態現動潛索、值意積,放與知度自與能人自與義極不棄健能,我保, 我生,實輕。	康品擬動的 動 明 進 點資與定策 一 並 個 健 與訊服健略 1 一 並 個 健 與、務康。 1 開 對 的 場を,行	性病腺關係	危對響2性有3 愛及 導險健。熟傳效願 滋 倡。因康 悉染方意 關 議日。 預病法進 懷 宣子的 預病法 進 懷 宣及影 防的。行以	人夠誤的逐迷說學並小安透驗驗過服命閱讀考朋嗎總跟感避以活歧病染因了會排一思明生作結全過是出雞藥與讀阿如友?結一冒免跟,視汙者為解,斥來。: 思出: 的愛否感尾來一: 輝果, : 般患傳一們的名最對而成與審 師考澄若性滋感染酒控般請的阿你 滋罹者染般不眼化好爱產對視 逐三清發行篩染,也療制人同日輝會 感患一途人應光對的滋生感視常 項種。生為檢即可法病無學記是接 染流樣徑一該使愛關病一染我見 引迷 過可來使以終情異起並你納 者行只就樣抱愛滋懷不些者們的 導思 不以檢檢透身壽 閱思的他 就性要可生以滋感就	參2.否吸的堅立與問能菸代定場許答夠所價拒。	法律制 認意。	
----	-----------	---	--	-------	--	--	------------------------	---------	--

		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	
		<u>險套</u> 。	
		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	
 l l	1	1 121 / 111 / 12 / 12	1

	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	
	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	
	월:	
	https://www.youtu	
	be. com/watch?v=13	
	8ZE_3z94c&1ist=PL	

第十五週	第有第好年	健A3善與資擬與畫執揮習求力健B2善與關技及體 用健源定保,行主與變。體 用健的、媒一J 備實的以動計效發學新能 一備育相 訊,	3a熟康3應活調正現能4b用訊己的V-操能V-同境適持健 V-確支康場1作。2的進並續康 2的持促。精健 因生行修表技 使資自進	Ea食理外Ea食方策中理-I的與食工安式略毒方上頭康。2評改食防。飲管的飲估善物處	1.思符一南2.我進外3.續少風動讓三合日建讓監行食讓地食險。學餐青飲議學督健行學執品的生是春食。生餐康生行中行生者會。生養的。持減毒省否期指 自,的	A1ZLwecsYywh8bWmQi= A1ZLwecsYywh8bWmQi= A1ZLwecsY4runlook A1ZLwecsY4runlook A1ZLwecsY4runlook A1ZLwecsY4runlook A1ZLwecsXbpJuKUW&b A1ZLwec	參2.否古症些3. 與問能丁狀。問 對答說戒有 答說戒有 答:出斷哪 :	【 育 法法與 社 以 以 以 以 以 以 以 以	
------	-------	--	--	---	---	---	---	--	--

以習養覺人技訊的係健CI生關健德實及識動益動社健增的,、與、、互。體具活運康思踐環,參團,會體學 察辨 體關 一備有與道與力意主公活懷 一		三 計分行自建引態 1.2.3.解類份簡法眾飲均 卷 學餐比的的學題取不足盤類,行助估是。 6 的以時的吃量少題取不足盤類,行助估是。 6 的,計量異食 3。 六劃朝方般已達 6 的,此前,計量,是 3。 六劃朝方般已達 6)。 大與向 民的到		
---	--	--	--	--

		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	第三篇食在	健體-J-	3a-IV-1 精	Ea-IV-1 飲	1. 讓學生省	一、我的餐盤紀錄	1. 問答:能	【環境教	
十六	有健康 第一章吃出	A3 具備	熟地操作健 康技能。	食的源頭管 理與健康的	思三餐是否 符合青春期	實作:教師先帶學生 回顧前一節課所講	分享酒駕相 關資訊。	育 】 環 J4 了解	
週	好健康	善用體育	3a-IV-2 因	外食。	一日飲食指	述的六大類食物的		永續發展的	
		與健康的	應不同的生	Ea-IV-2 飲	南建議。	份量與份數,再援引	心蒐集相關	意義 (環	
		資源,以	活情境進行 調 適 並 修	食安全評估 方式、改善	2. 讓學生自 我監督三餐,	課本內容,請同學回 憶今天吃的食物,並	資料。	境、社會、 與經濟的均	
		擬定運動	正,持續表	策略與食物	進行健康的	以紀錄表記錄份數。		衡發展)與	
		與保健計	現健康技能。	中毒預防處 理方法。	外食行動。 3. 讓學生持	發表:學生自由發表 每日所吃的六大類		原則。	
		畫,有效	- ル。 4b-IV-2 使	灶刀広°	3. 議学生行 續地執行減	每日所吃的八人類 食物的份數。			
		執行並發	用精確的資		少食品中毒	說明:教師歸納學生			
		揮主動學	訊來支持自 己健康促進		風險的行 動。	發表內容,分析歸納 學生可能吃的過多			
			心 健康促進 的立場。		<i>3</i> /J [*]	或吃的不夠的食物			

ा ३ क्षेत्र हार	2	為哪些,再援	引理末	
習與創業		內容,提點青		
求變的能	5	注意的飲食		
カ。		題。		
		二、健康飲食		
B2 具備		引導:學生的		
		「我的餐盤健		
善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善		了解應攝取自 份數,並且藉		
與健康相		伪数, 业且精 的餐盤記錄]		
關的科		自己的飲食習		
技、資訊	a.	同學利用健康		
		聲明書,反省何		
及媒體,		慣並進行改善		
以增進學	<u> </u>	己可以更健康		
習的素		發表:教師請		
	3	表自己的飲行 書。	食 聲明	
			外合的	
覺、思新	Ť	人,通常比較		
人與科		到均衡飲食的		
技、資		所以運用訂算		
訊、媒覺	曲	的生活技能,		
的互動關		並提醒自己4		
	#J	餐都要符合出	匀衡飲	
係。		食的原則。 三 、健康外食	公选证	
健體-J-		提問:詢問學		
C1 具備		時,選擇外食		
生活中有		點是什麼?		
		發表:學生1	自由發	
關運動與	4			

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

						表實回常析及一外菜計單組建表議票引也校。作應見其可步食單海規合議組,選力可同:後的中能組菜內報劃。:別可最的在學教,外的的合單容,設 老的由健外校展歸學菜養險份,在出計 師餐同康食園示納生單養險份並下根的 給點學且選中納生單成再健根方據餐 發 互吸,全生集分分進康據設菜點			
第十七週	第三篇 第三篇 第一章 第二章 第二章 中康 第二章 中康 第一章 中康 第一章 中華 第一章 中華	健 A3 善與資擬與畫執體 具體健源定保,行一人體康,運健有並一個育的以動計效發	2a主問的嚴4a用康品擬動4a-IV-考所脅性V-切訊服健略V-2健造感。1的、務康。2自康成與 運健產,行 自	Ea-IV-1 原理外Ea含方策中理外Ea含方策中理外Ea(V)全、與預法的與食工安式略毒方。 飲管的 飲估善物處	1.思符一南2.我進外3.續少讓三合日建讓監行食讓地食學餐青飲議學督健行學執品生是春食。生三康動生行中生是春食。生餐師。持減毒省否期指,自,的	一提是聽的發意說烹衛入平食調用有食驗學。:或那個人一時不過經表見明調生口日時期身中 踴 的選關全於與學歷發 發 潔 清員食 食學歷發 發 潔 清員食 食生或生 表 、的品 衛	康2.心資3.具榔康的觀蒐料問體對的影察集。答說身影響:相 :出體響。用關 能檳健。	【育環永意境與衡原環】 J 續義、經發則 了展環會的)解的 、均與	

揮主動學 習與創新 求變的能 力。 使體-J- B2 具備 善用體層育 與健康相關的計 技、資訊 及媒體 與關於 與關於 與關於 對 就 與關於 對 就 與 對 與 是 與 對 與 是 與 是 與 是 與 是 與 是 是 是 是 是	In	小 BY 14	日内はんに	上夕上, 如立, 上丁人	、 	
智與創析 求變的能 力。 健體-J- B2 具備 善用體育 與健康風險 與健康風險 與健康風險 與健康風險 對的者 技、實訊 及媒體, 以增進學 習的素 養、思辨 人與科 技、實訊 人與科 技、實訊 人與科 技、實訊 人與科 技、實訊 人與科 技、實訊 人與科 技、實訊 人與科 技、實訊 人與科 技、實訊 人與科 技、實訊 所之 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是						
求變的能 力。 (健體-J- B2 具備 善期體育 與健康因為 一种	習與創新		勤 。 		貝科。	
方。 (修正。 (修正。 (4a-1V-3) (4a-1				_		
## 4a-IV-3 持續地執行促進使康及減少健康及減少健康及減少健康與險。 B2 具備 善期體育 與健康相 關的科 技						
B2 具備 進健康及減少健康風險 發表:同學 避躍 發表:同學 避避 發表:同學 避避 發表:同學 避難 發表, 說明:教師根據同學 意見, 歸鄉並統括圖情境與內容, 說明會 品中毒的類型 說明:教師介紹食品中毒的類型 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。 3.天然毒素食品中毒。 4.化學性食品中毒。 4.化學性食品中毒的處理 流程 的互動關係。		4a-IV-3 持		生,有沒有聽過食品		
善				中毒的新聞,或有類		
表。 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 人與科技、資訊 就、媒體 的互動關係。	B2 具備			1		
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。以類之學習的素養,並與科技、資訊。 「與科技、資訊。」 「與科技、資訊。」 「與科技、資訊。」 「與科技、資訊、媒體的互動關係。	善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善					
關的科技、資訊 及媒體,以增進學習的素 養,再後引架本語圖情境與內容、說明食品中毒的類型說明:教師介紹食品中毒的類型說明:教師所紹食品中毒的類型1.細菌性食品中毒。2.病毒性食品中毒。2.病毒性食品中毒。3.天然毒素食品中技、資訊、媒體的互動關係。 电空性食品中毒的处理流程		的行動。		1 -		
後·再接引課本插圖情境與內容,說明食品中毒可能有的症狀。 及媒體, 以增進學習的素養,並察 覺、思辨 人與科 技、資訊 訊、媒體 的互動關係。				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
技、貪訊 及媒體 以增進學 習的素 養、經辨 人與科 技、資 訊、媒體 的互動關 係。						
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。	技、資訊					
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。	及媒體,					
置的素 養,並察 覺、思辨 人與科 技、資 訊、媒體 的互動關 係。						
養,並察 覺、思辨 人與科 技、資 訊、媒體 的互動關 係。						
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 的互動關 係。 提問:是否知道如何 處理食品中毒事						
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。 如、食品中毒的處理						
人與科技、資訊、媒體的互動關係。 (4. 化學性食品中毒。 (5. 在) (6. 在	覺、思辨			1		
技、資訊、媒體的互動關係。 (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	人與科					
祖、媒體的互動關係。 (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						
部、媒體的互動關係。 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						
係。 提問:是否知道如何 處理食品中毒事	訊、媒體			1		
	的互動關			流程		
						
健體-J- 件?				1		
C1 具備	C1 具備					
生活中有	生活中有			忍兀 ˇ 		

講解:當	找 1 & 只 占
	F,必須盡快
_	2, 且保留剩
, but	成患者的嘔
	生物,同時醫
及環境意知衛生學	
	食品中毒大
	,
	頁防食物中
	意哪些衛生
動,關懷	
	生踴躍發表
	47 16 21 4H L
h # .40	師援引課本
	7法,以及各
	为人。 好應的中毒
群的知能	1 1/2 17 1 27
上、龄台	健康好重要
	同學閱讀課
	「聞案例,並
	生和小美的
	戈出食物中
	引。從對話當
	出了什麼問
	H 1 11 /\$ 1°1
	各邊攤的散
	大賣場的肉
養。	

第十八週	第有第面二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	健體-J- A2 健體- J-B1	2a主問的嚴4用康子 V-2 建造感。1的以 自康成與 運健產	Ea令理外Ea方策上V-源健。V-全式略是V-源健。V-全、與证的與象 V-全、與证的學術	1.解的過食材性2.不學各意標 履。知识生類義章 歷 道点能標並了 及 如识了章透解 安 何久	品3.從以了1. 2. 血3.材進4.總到節要題中一擇閱閱與提白選內付 一個	否能說出各 種成癮藥物	【育法規制性【育法规制性【育品】 Y 範 理家重 教解強要	
						選購食品或食材時, 會不會有類似人物 的情境或想法?	的影響。		

			4a我強健動修4a續進少的-IV-智人 並。-IV-執康康動自增進行省 持促減險		加目加注意 4.標選己品 5.添用工的工 事解示擇需。認加。的及食 項讀內合求 識物作選品 。食容乎的 食的果锅的 品以自食 品作	表說回入題二 提家全統盡農銷品選此食留洗衛。明應接。 農識:都農:能品歷外「不或蔬淨。我簡來 產食購如產買選標書別論是果,師短的 的無時何品農擇標書源購無還符根回的 的標時何品農揮標者源購無還符據應課 選章 你購?品有「農優」有藥要安學,程 購 你購?品有「農優」有藥要安學,程 購 你購?品有「農優」有藥要安生帶主 或安 時機產產先,機殘清全			
第十九週	第三旗 食在 第二	健體−J− A2 健體− J−B1	2a-IV-2 主問的嚴重V-1 考所脅性V-1切訊服 自康成與 運健產,	Ea-IV-1 食理外是 等可 是a-IV-2 等式略 是a-IV-2 等式略 表 的與食 是a-IV-2 等 的 與 食 的 與 食 的 身 食 的 身 食 的 身 食 的 身 食 的 身 食 的 会 的 会 的 会 的 会 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 。 的 。 。 。 。	1.解的過食材性2.正學各義章 歷 6 知確	三、購買後的處理 人 大 表 : 教 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等	種成癮藥物	【 方 】 法 为 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	

	理方法。 程本 IV-2 自 我强但康,正 4a-IV-3 有是他,正 V-3 有是一个的反 在一下的反 在一下的一个。 在一下的一下的一个。 在一下的一个。 在一下的一个。 在一下的一个。 在一下的一个	材3.加目加注意4.標選己品。認工的工事解示擇需。食用選品。食字子的品、購的品以自	本明果與如成菜洗果內不,處:單戶出切可削度別同法菜沖根去、一的的。類洗後除以皮,類不方心後除以皮,與同法菜沖根去、一的的。類洗後皮不少蔬洋例要、沖的能說 洗 撥葉 蔬削		律負責。	
第三篇食在 有健康 有健康 第二十 第二章 第二章 第二觀 J-B1	動,並反省 修正。 4a-IV-3 持 續地執行促	意 4.標選已品 5.添用 1.解的過食材性 2. 實濟內合求 識物 生類義章 歷 道。食 子的 食的 能標並了 及 如品以自 品以自 了章透解 安 何品以自	如成菜洗果皮刷 一提是品白民說大到吃品為抑息片切可削蔬。 加:知要、會:,他,工延食心後除以皮果 食師道加蔔何食望季需食食品菜沖根去、就 食師道加蔔何食望季需食食品類洗後皮不以 品詢為工過處產以也進加品質要、沖的能軟 選學麼冬,?量保可行工壽的撥葉 蔬削毛	2. 問答:是 否能說出各 種成癮藥物	育】 法 J4 理解	

第	第三篇	/ to pate I	修 4a-IV-3 -3 -3 -3 -1V-2 -4 -2 -1V-2 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1	Ea-IV-1 飲	4.標選己品5.添用 學情內合求 識物 生食 子的 食的 食的 食的 人名 品作 一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	品提品處發表說上方高菌法等二提讀示問表說發本生營問實根練探一。問加?表。明常法溫法、。、問「」題回明表包認養題作據「」、請工 :	1. 觀察:	【品德教	
二	有健康	健體-J- A2 健體-	主思考健康	食的源頭管	解各類標章	提問:教師請學生思	否能熱烈的	育】	

+	第二章食安	T D1	問題所造成	理與健康的	的意義,並透	考下列問題:	參與討論。	品 EJU4 自	
1 –		J-B1						an LJU4 日 律負責。	
	面面觀(第		的威脅感與	外食。	過標章了解	1. 泡麵為何要加入		件貝貝。	
週	三次段考)		嚴重性。	Ea-IV-2 飲		抗氧化劑?	否能說出各		
			4a-IV-1 運	食安全評估	材履歷及安	2. 為什麼魚丸、蝦子	種成癮藥物		
			用適切的健	方式、改善	性。	需要利用硼砂,讓它			
			康資訊、產	策略與食物	2. 知道如何	看起來又白又有彈	3. 問答: 是		
			品與服務,	中毒預防處		性?	否能說出毒		
			擬定健康行	理方法。	材。	3. 市面的糖果添加	品的戒治方		
			動策略。		3. 認識食品	色素的目的為何?	式有哪些。		
			4a-IV-2 自		加工的作用、	發表:學生踴躍發表			
			我監督、增		目的及選購	意見。			
			強個人促進		加工食品的	歸納:人類對飲食的			
			健康的行		注	要求,愈來愈注重食			
			動,並反省		意事項。	品的色香味和營養			
			修正。		4. 解讀食品	成分,甚至要求食物			
			4a-IV-3 持		標示內容,以	必須保鮮和保持原			
			續地執行促		選擇合乎自	味,使用食品添加物			
			進健康及減		己需求的食	的機會愈來愈多。			
			少健康風險		品。	講解:任何食物不論			
			的行動。		5. 認識食品	是否為天然或加工			
			4711 30		添加物的作	食品,只要過量就會			
					用。	危害健康,即便是鹽			
					п °				
						巴,短時間內大量食			
						用仍有致命的危险。			
						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			

1	I	1	发力力 以中国	1	
			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		
			白食品 。		
			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		
			꿜:		
			https://www.youtu		
			be. com/watch?v=gN		
			D5LtGKCGY&list=PL		
			A1ZLwecsYywMV9rxu		
			RegkAwDgp6t01Vn&i		
			ndex=24		

第二學期:

教學	單元名稱	學習領域	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
進度	半儿石件	核心素養	學習表現	學習內容	子自口保	教子里	計里 刀	战 及 附出 八	· 免填)
第週	第命第生悦一的一命篇生程新喜	健備的度運能性與並不上間,動,、生積輕別,動,、生積輕別與現保索我意實放在,與人人,與與現保索我意實放為,。	1a理理與層的2a自健所威嚴-IV解心會健念-思問成感性1生理各康。2考題的與。	Db-IV-I 全的功健生生1字、保孕優。	1. 認的化2.熟保要讓識生。讓悉健。學懷理學優的生生爭變生生重	一提「再發歸誕的就生二觀子W分看感說及成三變提的一提「再發歸誕的就生二觀子WO分看感說及成三變提的N:恩答::都會我是新:內):影、:生的小::觀島請的問學每是待接麼命家記片生的驚精在程媽一懷會祝學福。自新令也著誕的理 [n。由法)過媽 的期時太片	觀發表	【育家討婚庭歷家】J4會與立。 解探、家的	

變化,我們如何知道
自己已經懷孕了?
發表:學生自由發表。
説明:最容易察覺的
就是月經沒來,另外
還會覺得身體發熱、
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
乳房腫脹、顯得焦躁
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
自 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
四、小恩媽咪的身體
變化:第二孕期
説明: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
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

第二 第一篇生物 (
------------	--

防腰痠背痛與抽筋, 並且要多吃蔬果。檢 可可排壓的 一寸請醫的 一寸請醫的 一寸, 一下能力。 一下能力。 一下, 一方, 一方, 一方, 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。	
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。	
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。	
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。	
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。	
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。	
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。	
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。	
產後復原會較慢,而 且傷口大感染機率也 增加。	
且傷口大感染機率也 增加。	
增加。	
日誌:第一孕期	
提問:寶寶在第一孕	
期有哪些發育?媽媽	
該怎麼注意營養呢?	
説明: 1 密度符 - 柳日・月	
1. 寶寶第一個月:此	
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。	

形成,將發展成腦和	
3. 寶寶第三個月:四	
四肢關節活動更加明	
類,表示神經肌肉協	
調系統已經建立。外 調系統已經建立。外	
胎兒,肩負起提供胎	
4. 寶寶第四個月:器	
比例差不多,五官變	
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。開始有存為 動作及排尿功能,會吸吮手指。關媽營養攝取:此時的飲食與維生素的數質與其素酸。除日也應增加200微克的碘方的碘。	
熟。嘴巴具備吸吮能力,會吸吮毛力,會吸吮毛力,會吸吮手指。開始有吞嚥動作及排尿功能。 5. 妈妈營養攝取:此時的飲食應該著重在礦物的實與維生素的酸,與維生藥的人類,與其中國的人類,與其中的人類,與其中的人類,與其中的人類,與其中的人類,與其中的人類,與其中的人類,與其中的人類,與其中的人類,與其中的人類,與其中的人類,與其中的人類,以其中,以其中的人類,以其中,以其中,以其中,以其中,以其中,以其中,以其中,以其中,以其中,以其中	
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、 鐵內每日也應增加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	
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除了攝取葉酸 物質以上,每日也應增加200 微克的碘方。 一、小恩媽咪的產檢 日誌:第二孕期 閱讀:請學生閱讀「小	
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藥學與維生素的攝取藥學的一個與一數,每日也應增加200。 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	
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	
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	
礦物質與維生素的攝取主義 取。除了攝取葉酸、 鐵克的碘,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	
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	
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	
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	
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	
質。 三、小恩媽咪的產檢 日誌:第二孕期 閱讀:請學生閱讀「小	
三、小恩媽咪的產檢 日誌:第二孕期 閱讀:請學生閱讀「小	
三、小恩媽咪的產檢 日誌:第二孕期 閱讀:請學生閱讀「小	
第二孕期」的內容。	
提問:寶寶在第二學	
期有哪些發育?媽媽	
該怎麼注意營養呢?	
身長出細細的胎毛。	
端可看出漩渦狀的指	
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	
	「	
	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	
	 /1 ⁻¹⁴ / 3人·17 [10] (11) (11)	

	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。	
	説明:	
	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	
I	加力的位置八块口人	<u> </u>

	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	
	授	
	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	
	二十 二十 州 四 何 而 元 心 还	

第三 第一篇生命的康報 (健體-J-AI 具)	
--------------------------	--

	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	
	説明: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,	
I		

	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	
l l	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	

	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	
	一 別 日 四 足 水 貝	
	閱讀:請學生閱讀「小	
	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。	
	説明: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	
	説明: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,	
	教師説明羊膜穿刺的	
	檢查,與篩檢的目的。	
	説明:新生兒篩檢能	
	奶切・洲工儿岬/双ル	

		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?	
		一種	
		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	
		曹疫苗種類很多,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	
		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	
 	•		

						婦繞孕發自說懷希能理懂者 議教請或在中有背校的表由明孕望多解得的 題育同其懷,什包園不:發:一產給。體辛 融 學他孕對麼一一方體表教點婦陪而諒勞 入 回家至新應整周便驗感師也身伴每媽。 說 家中生生想節,。後想引不邊、個媽 明 訪女產命法課體 請。導輕的支人或 : 問性歷的。課體 請。導輕的支人或 : 問性歷的。			
第週	第一篇 生 一	健體-J-A1 具體	1a-IV-1 理理與層的1a分與康因 化會健念-2個體影。 是理各康。 人健響	Aa-IV-1 長自與略-IV-2 長自與略-I生的展個。 Aa人段發與異	1.明各身任別2.可評發形讓白階心務差讓以估育。學人段發與異學自生育生生的展個。生我長情	有一引讀結們片嬰答提幫和人,導課,在!兒以問你想想,本花討請時下:看個人,等課,在!兒以問你我看師花與小學的題身小的時。	觀察發表	【育生討人面括心性性與命 探的個包與理 由、	

遊兵 養 不 健 備 健 貌 思 知 用 略 決 的 選 兼 化 通 的 理 與 。 選 棄 的 獨 析 而 策 與 健	。 具 與 全 立 的 運 解 一种	3. 能進育略讓提生的。	嗎回學已二提我幾於回的可三期1.提歲有象嗎介的2.提歲嗎會不?答起的、問們階什答人以、的嬰問左觀嗎?紹重幼問的?自會言如照成:的段麼:格分教特兒:右察?很:點兒:小還已有一答。的位生?段照展八介(:遭嬰他歡哭師展:察,包小多到, 軌同可你呢艾論個紹一 是兒有吸嗎介。 問會尿號想到, 動同可你呢艾論個紹一 是兒有吸嗎介。 周會尿號想可身 知分在 克人段個 有?些奶 嬰 2會嗎?的位享 知分在 克人段個 有?些奶 嬰 2會嗎?的同自 道為處 森生。時 一你現嘴 兒 3跳?會問同自 道為處 森生。時	境往人能培的觀鄉門體,切的動養自。
			會自己大小號嗎?會	

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
换牙的?
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、教師介紹八個時間
期的特徵(三)

						0 1 4 1 1 1 1	1		
						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:			
						规 ·			
						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			
第五	第一篇生		la-IV-1	Aa-IV-1	1. 譲學生	一、影響生長發育的	觀察	【生命教	
週	命的旅程		理解生	生長發育	明白人生	因素	發表	育】	
7.3	第二章生	備體育與健康	理、心理	1 年 1 段 月 的 自 我 評	各階段的	提問:同學或家長會	双仪	A⊿ 生 J2 探	
	長密碼	的知能與態	與社會各	估與因應	身心發展	不會擔心自己的生長		討完整的	

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	,展現自我 層面健康	策略。	任務與個	發育與其他同學差距	人的各個
	的概念。	Aa-IV-2	別差異。	太大,例如:身高比其	面向,包
	動與保健潛 1a-IV-2	人生各階	2. 讓學生	他同學低很多,或是	括身體與
能,	,探索人 分析個人	段的身心	可以自我	已經國三了還沒有月	心理、理
	、自我價值 與群體健	發展任務	評估生長	經來等問題。	性與感
	, 人立 康的影響	與個別差	發育情	發表:請一到兩位同	性、自由
	生命意義,因素。	異。	形。	學分享。	與命定、
並利	債極實踐, 1a-IV-3		3. 讓學生	引導:影響生長發育	境遇與嚮
	輕言放棄。 評估內在		能提出促	有很多原因,而且通	往,理解
	四月 四		進生長發	常不是單一因素影	人的主體
	體-J-A2 具 行為對健		育的策	響,以下讓我們一起	能動性,
備理	理解體育與 康造成的		略。	來整理:	培養適切
健身	康情境的全 險。			1. 年齡性別: 男生的 平均身高高於女生。	的自我觀。
	,並做獨立 1a-IV-4			2. 遺傳:父母親的身	能 で
	明知识体			高會影響子女的身	
思考	考與分析的 健康生活			高。	
知能	能,進而運 的策略、			3. 營養:營養不均衡	
用道	適當的策 資源與規			影響生長發育。	
				4. 運動、姿勢:規律的	
	,處理與解 4a-IV-2			運動、良好的姿勢有	
	體育與健康 自我監			助於生長發育。	
的問	問題。 督、增強			5. 染色體異常:例如	
	個人促進			唐氏症(第21對染色	
	健康的行			體多一條)。	
	動,並反			6. 疾病:多種疾病影	
	省修正。			響生長發育。	
				7. 睡眠:睡眠時間不	
				足造成生長激素不足。	
				及。 8. 環境:新鮮空氣、汙	
				0.	

		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	
I	I	小	

			ı		ī			ı	
						分泌不足而影響生			
						長。			
第六	第一篇生	健體-J-A1 具	la-IV-1	Aa-IV-1	1. 讓學生	一、健康生活行動家	觀察	【生命教	
週	命的旅程 第二章生	備體育與健康	理 解 生理、心理	生長發育 的自我評	明白人生	發問:同學已經了解	發表	育】 生 J2 探	
		的知能與態	與社會各	的自我計	各階段的 身心發展	影響生長發育的因 素,接下來讓我們誠		生 J2 採 討完整的	
	Ku w		層面健康	策略。	任務與個	實的檢視自我生活型		人的各個	
		度,展現自我	的概念。	Aa-IV-2	別差異。	態,進而改善生活習		面向,包	
		運動與保健潛	1a-IV-2	人生各階	2. 讓學生	慣,讓同學可以發育		括身體與	
		能,探索人	分析個人	段的身心	可以自我	良好,不用當小矮人。		心理、理	
		性、自我價值	與群體健	發展任務	評估生長	填表:請學生完成課		性與感性,自由	
		與生命意義,	康的影響 因素。	與個別差 異。	形。	本的學習單內容。 發表請以組別為單		與命定、	
		並積極實踐,	1a-IV-3	^	3. 讓學生	位,向同組的同學分		境遇與嚮	
		不輕言放棄。	評估內在		能提出促	享自我檢視結果,並		往,理解	
			與外在的		進生長發	且說出思考過後的改		人的主體	
		健體-J-A2 具	行為對健		育的策	善方式。		能動性,	
		備理解體育與	康造成的		略。	二、 教師總結 人生各階段的健康狀		培養適切 的自我	
		健康情境的全	衝擊與風險。			人生合階段的健康派 態是一個變動的過		的自我 觀。	
		貌,並做獨立	la-IV-4			程,想要有健康的生		- FB/C	
			理解促進			活就畢須維持良好的			
		思考與分析的	健康生活			生活型態,現在的生			
		知能,進而運	的策略、			活型態也會影響到成			
		用適當的策	資源與規			年或老年的健康狀			
		略,處理與解	範。			態,我們必須從現在			
			4a-IV-2			開始儲存健康資本,			
		決體育與健康	自我監			以後的人生各階段才			
		的問題。	督、增強			可以「樂活老化」。			
			個人促進						
			健康的行						

			乱 ,并口						
			動,並反						
第七	第一篇生	/ h 대나 T A 1 다	省修正。 1a-IV-2	Aa-IV-3	1. 能讓學	一、引和動機	觀察	『	
現 週	第一扁 生 命的旅程	健體-J-A1 具	1a-1v-2 分析個人	Aa-1V-3 老化與死	上認識老	一、引起動機 請同學朗讀課本的故	- 観 奈	【生命教育】	
200	第三章樂	備體育與健康	为 析 個 八 與 群 體 健	元化 <u></u> 产的意義	化 的 特	事,並且去比較四位		A	
	五平示 活老化	的知能與態	康的影響	與自我調	他 的 行 徵。	案例的不同。		計完整的	
	(第一次		因素。	適。	2. 讓學生			人的各個	
	段考)	度,展現自我	2a-IV-2	Fb-IV-2	明白健康			面向,包	
		運動與保健潛	自主思考	健康狀態	狀態影響	活方式?為什麼?		括身體與	
		能,探索人	健康問題	影響因素	因素與平	發表:請同學分組討		心理、理	
		性、自我價值	所造成的	與不同性	均餘命的			性與感	
			威脅感與	別者平均	關係。	表。		性、自由	
		與生命意義,	嚴重性。	餘命與健	3. 讓學生	教師總結:只要是人		與命定、	
		並積極實踐,	2b-IV-2	康指標的	檢視自己	都一定會面臨老化的		境遇與嚮	
		不輕言放棄。	樂於實踐	改善策	的生活型	問題,我們現在所做		往,理解	
			健康促進	略。 El IV 1	態儲備健	的決定都會影響我們		人的主體	
		健體-J-B1 備	的生活型	Fb-IV-1 入人健康	康老化資 本。	老年的生活,每個人		能動性, 培養適切	
		情意表達的能	態。	全人健康 概念的發	本 。	都不喜歡臥床或疾病 纏身,我們要怎麼做		· 一个	
		力,能以同理		展與健康		· 对 我们安心层 做 一 才能避免呢?		觀。	
		心與人溝通互		正向生活		二、認識老化		生 J3 反	
				型態的建		提問:同學可能還無		思生老病	
		動,並理解體		立。		法想像自己老年時的		死與人生	
		育與保健的基				樣子,但是你知道人		無常的現	
		本概念,應用				老了會有那些現象		象,探索	
						嗎?		人生的目	
		於日常生活				回答:請同學回答哪		的、價值	
		中。				些現象叫做老化,可		與意義。	
						以參考課本中的老化			
						現象。			
						總結:老化代表身體			

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,
2 2 2 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4
* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *
畫上等號,也就是老人
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
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
() ()
時間是臥病在床、女
生則是有9.39年的時
間臥病在床。

總統一			
越好,與是活不望的母子與無不思想的 也要是風廉不思想的時候就是有在年期的狀態須在年期的狀態須在年期的 健康衛子。健康者本。健康者本。 理內 本提問:高齡義之。 時間,一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個		總結:我們希望壽命	
越好,與是活不望的母子與無不思想的 也要是風廉不思想的時候就是有在年期的狀態須在年期的狀態須在年期的 健康衛子。健康者本。健康者本。 理內 本提問:高齡義之。 時間,一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個		變長,可以活得越久	
也要是縣無不希望一直決談,不想輕的 說別,不想輕的時候 就別看老年。 四、 一直 一直 一直 一直 一直 一直 一直 一直 一直 一面 一面 一面 一面 一面 一面 一面 一面 一面 一面		越好,但是活得品質	
直是版床不想要追樣,就必須養老年的 能然。在年年的 健康衛在年的 健康衛在年的 健康衛在中的 健康衛在中 大學問題, 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人			
的狀態,在年想要這樣,就沒有老年的 健康養養者健康老化資 本人問題, 一個個個個個人 一個個個個人 一個個個個人 一個個個人 一個個個人 一個個個人 一個個個人 一個個個人 一個一個人 一個一個人 一個一個人 一個一個人 一個一個 一個一個 一個一個 一個一個 一個一個 一個一個 一個一個 一個一個 一個一個 一個一個 一個			
就必須在年輕的時候就累積老年的健康衛存健康者化實本。 四、精育學依照高調子健康者的學術學的學術學的學術學的學術學的學術學的學術學的學術學的學術學的學術學的學術			
就累積本年的 健康、儲存。健康老化資本。健康等存。健康等等。 一种。 一种。 一种。 一种。 一种。 一种。 一种。 一种。 一种。 一种			
健康 老化資本 (
四本 本 提問:請同學依照高 談問。 說問。 說問。 說說一 對對超 對對超 對對超 對對超 對對 對於 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對			
本 提問:請同學依照高 齡於及認本的 圖表判斷人之 圖表判斷的 圖表判斷的 圖表對所 會會 完 。 :請各組上台寫 答案。 。 總總上台寫 答案。 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一			
提問、高於納化 社會高齡人 社會為及灣會化社 會判斷超高 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個			
齡化、高齡、超課本的 會的定義及會在和 會的定義及會在社 會會 會會 一個一個 一個個個個個人中 有一個個個個人的一個 一個個個個人的一個人的一個人的一個人的一個人的一個人。 一個人一一一個人。 一個人一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一			
社會的定義及課本的圖表灣會在祖時。 圖表灣學會化社會。 會答:請各組上台寫 答案。 總維達人為 總維達人之之 每會在2026 每一個人中 有一個人中 有一個人中 有一個人的超重 要的課題便我們很重 要的課題使我們很重 要的說果想要在老 年時就必 解說,想要在老 年時就必 解說,但 解說,也 解說,也 解說,也 解說,也 解說,也 解說,也 解說,也 解說,他 解說, 解說, 解說, 解說, 解說, 解說, 解說, 解說,			
圖表判斷台灣會在何時進入超高齡化社會?			
時進入超高齡化社會? 三言語各組上台寫 一言語為組上台寫 一言語。 一言言言言言言言言言言言言言言言言言言言言言言言言言言言言言言言言言言言言			
會? 回答字。 這替各組上台寫答案。 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時才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			
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			
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			
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			
年進入超高龄化社會,也就是五個人中有一個是老人,如何打造一個健康的超高龄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			
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			
有一個是老人,如何 打造一個健康的超高 龄社會就是我們很重 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			
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			
龄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			
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			
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			
質就必須從現在開始			
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:內分沙	
	系統運作正常可以抗	
	老化。	
	4. 保持愉悦的心情:	
	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 適抒發心情。 7.積極參與社為會 動: 養好 動: 務 等 以 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大			
週 命第	一的三老篇旅章化生	健備的度運能性與並不健情力心動體體知,動,、生積輕體意,與,一育能展與探自命極言一表能人並一與與現保索我意實放-B達以溝理1 健態自健人價義踐棄 1 的同通解具康 我潛 值,,。備能理互體具康	1a分與康因2a自健所威嚴2b樂健的態-IV-2 析群的素-I主康造脅重-I於康生。2 個體影。2 思問成感性V-實促活人健響 考題的與。2 踐進型	Aa老亡與適Pb健影與別餘康改略Fb全概展正型立「V的自。」康響不者命指。「人念與向態。」與意我,2狀因同平與標」「健的健生的不義調」。態素性均健的策」,康發康活建	1.生化徵2.明狀因均關3.檢的態康本能認的。讓白態素餘係讓視生儲老。讓識的 學健影與命。學自活備化學老特 生康響平的 生己型健資	一閱同名明學發學和上總是積需只規作慣太、讀學醫的摘表上小的結要,要要律息就難應,一學故錄:臺組問:靠青任均的等可。生師閱士,章一表員。康在年特飲動康,生師閱士,章一表員。康在年特飲動康,新全本原請。位重課 資累並練保常活想數全本原請。位重課 資累並練保常活想家班知重同 同點本 本 不,持的習得	觀發寒表	【育生討人面括心性性與境往人能培的觀生思死生】J完的向身理。、命遇,的動養。 J3 生與命 2 整各,體、與自定與理主性適 老人教 探的個包與理感由、嚮解體,切我 反病生	

第週 九	第命第愛篇在新聞的問題,在我們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們	育本於中健備的度運能性與並不與概日。體體知,動,、生積輕保念常 育能展與探自命極言健,生 A 與與現保索我意實放的應活 1 健態自健人價義踐棄	2b堅的範與觀3b熟自技 V-1守生、 價。 V-8調。 康規度值 1種適	Aa-IV-3 V-與意我 可不義調	1.明的其2.熟死我能讓白含衝讓悉亡調。學死義擊學面的適生亡及。生對自技	一提47下1.贈2.官發學引重不人案判定來二提往程的剩做說、問的問說的你捐表回導每要意,同義認、問十,事下什什引:小題說認是贈:答:個捐願也學為識面:幾你嗎半麼麼趣請故。看識否?請問其人贈,不,何。對請 曾?年事話動同事 你。願為一題實的器沒需究? 死同年經如,??機學, 對 意什到。我決官有要竟我 亡學的有果你想 閱回 器 簽麼兩 們定全標因死們 與回生過生最對 簡以 捐 器 同 尊要個答批的起 落過歷悔只要人	觀發	無象人的與 【育生討人面括心性性與境往人能培的觀生思死無象人的與常,生、意 生】 J 完的向身理 、命遇,的動養 。 J3 生與常,生、意的探的價義 命 2 整各,體、與自定與理主性適 老人的探的價義現索目值。 教 探的個包與理感由、嚮解體,切我 反病生現索目值。	
------	--	---	---	--------------------------	--------------------------------------	--	----	--	--

 		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
		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	
		位形式 / 碳自己與	
		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	
	I		1

		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	
		働。	
		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	
<u> </u>	· .		<u> </u>

						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	第一答识	7 h mih T 1 1 m	1a-IV-2	Fb-IV-4	1. 讓學生		軸宛	7 4 会业	
	第二篇沉	健體-J-A1 具				一、想想看	觀察	【生命教	
週	默的殺手	備體育與健康	分析個人	新興傳染	了解慢性	引導:教師請同學閱	發表	育】	
		114 AZ A 7 1 1/2/A							

性(一)	度運能性與並不健備健 ,動,、生積輕體理 、動,、生積輕體一個 現保索我意實放-A 智體人價義踐棄 了 預 體 的 , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	與康因1a評與行康衝險2a自健所威嚴群的素I化外為造擊。II主康造脅重體影。-內在對成與 V-思問成感性體響 在的健的風 2考題的與。	病病與策與的其略慢探防。	病的2.探的如瘤管對威讓究慢惡、疾健脅學常性性心病。 生見病腫血。	讀事示提是似出呢回學總能只生病起二提尋訊空11以更11為1.2.3.4.5.康,出問否呢現?答起結得有活的來、問最,格年上正句:惡心肺腦糖康試重:和?什為:立:到老習主了認:新並排的衛為牛 性臟炎血尿與著點你康你麼什請回年慢人慣因解識請的且序排絕新大 瘤病 與以。的康會麼麼一答輕性才是,慢慢同十填。序補新大 瘤病 疾。美光 活美心良 兩 也,得成我病病上死本以老部排因 癌 。 病羊 型美身影 位 有不到慢們。 網因頁下師網序依 症故標 態相體響 同 可是,性一 搜資的為可站)序)。		生思死無象人的與J\$生與常,生、意名之人的探的價義及病生現索目值。	
------	---	---	--------------	-----------------------------------	--	--	------------------------------------	--

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	
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	
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	
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	
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	
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	
10. 慢性肝病及肝硬化。 三、惡性腫瘤(癌症) 提問:教師詢問學生	
化。 三、惡性腫瘤(癌症) 提問:教師詢問學生	
三、惡性腫瘤(癌症) 提問:教師詢問學生	
回答:請一到兩位學	
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	
症。	
因子分為先天與後	
(1)老化:老化產生細 (1)	
(2)性別:不同的癌	
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。	
I	上四日限	

						發臺歸生五1.2.規體 三十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二			
第一	第默第性(二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二	健備的度運能性與並不健備健貌思體體知,動,、生積輕體理康,考了育能展與探自命極言-J解情並與A1健態自健人價義踐棄2 育的獨析具康 我潛 值,,。具與全立的具康	1a分與康因 1a評與行康衝險 2a自健所威嚴-IV-2個體影。-N在對成與 V-思問成感性人健響 在的健的風 2考題的與。	Fb 新病病與策學與的其略學學不可以, 中國與的其略	1.了病的2.探的如瘤管讓解對威讓究慢惡、疾學慢健脅學常性性心病生性患。生見病腫血。	一提有冷亡冷事什回踴引候縮心易成風解中二、問注的率的,麼答躍導,幅血血心。高風、心:意時會冬有?:發:氣度管液肌讓血等高質請到候比天沒 請言其寒較疾循梗我壓心血虧別候比天沒 請言其寒較疾循梗稅、血壓疾同當老高常思 道 冬、,的不塞一心管病學天人,看考 的 天血如人良或起冻疾病學天人,看考 的 天血如人良或起疾疾病學天人,看考 的 医外外的不塞一形。没越死寒喪為 學 時收有容造中了腦。	觀發素	【育生思死無象人的與生】3 生與常,生、意命 老人的探的價義 反病生現索目值。	

	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
	知能,進而運		说明:教師介紹成因	
	用適當的策		及沉默殺手的由來,	
	·	र्घे	並且讓學生知道收縮	
	略,處理與解	眉	壓和舒張壓的定義。	
	決體育與健康]]	三、冠狀動脈心臟病	
			是問:請同學閱讀課	
	的問題。		本上小故事,請問同	
		Ē	學有聽過心肌梗塞	
		미	馬?周遭親友曾經有	
			人發生過心肌梗塞	
		미	馬?後來是過世還是	
			字活?亦或是電視劇	
			中是否曾經看過類似	
		白	内劇情。	
		Ī	回答:請一到兩位同	
		Ē	學回答。	
		1	个紹:何謂冠心病。	
		E	四、冠狀動脈血管是	
			怎麼塞住的?	
		量	青同學參閱圖示,可	
		L L	以把血管比喻為高速	
		1/2	公路,正常血管就好	
			象四線道,血液就好	
		仙	象車子,可以快速通	
		ij	過;當血管開始阻塞	
		1	爱 ,就好像四線道變	
		万	成兩線道,開始塞	
		I	車,血流量變少,開	
			冶缺氧;當高速公路	
			幾乎完全塞住時,心	
		A. A.	仉就會缺氧造成心肌	
•	•	•	• • • • • •	

						梗塞。	
第二	第默第性(二的一病一二的一病)	健備的度運能性與並不健備健貌思知用略決的體體知,動,、生積輕體理康,考能適,體問一有能展與探自命極言」解情並與,當處育題1、健態自健人價義踐棄2育的獨析而策與健具康、我潛、值,,。具與全立的運、解康	1a分與康因1a評與行康衝險-IV-2個體影。-I估外為造擊。2. 人健響 3. 在的健的風	Fb-新病病與策V-4。 學慢探防。	1.了病的2.探的如瘤管讓解對威讓究慢惡、疾學慢健脅學常性性心病生性康。生見病腫血。	一、腦中風 提問:37歲的健身教	【育生思死無象人的與生】3生與常,生、意和 反病生現索目值。

第三十週	第默第性(二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二	健備的度運能性與並不健備健貌用體體知,動,、生積輕體理康,若了育能展與探自命極言了解情並與具保索我意實放 A.體境做公具康 我潛 值,,。具與全立的	1a評與行康衝險2a自健所威嚴2a深健的益礙3a-IV-3內在對成與 -2思問成感性-3體行覺與 -2 在的健的風 考題的與。 會動利障	Fb新病病與策Fb保健建Fb全概展正型立-IV-傳慢探防。3世行。1一健的健生的染性究治 的為 康發康活建	1.了病病及性2.檢家性3.為性健習讓解、的。讓視族病讓預病康慣學糖腎成學自的史學防實生。生尿臟因重生已慢。生慢踐活	問答1.的2.白3.天4.料總人太素之的也讓題。每含每開最不一上結上多反你高是我請會飲喝?紀含月金其,讓變是險性一學喝料多。錄糖花額實含我慢罹群病起學喝料多。錄糖花額實含我慢罹群病起數少。容。以料含。 實際機關,患,的來誠。學不可飲在?糖糖們,患,的來讀。與一次,與一次,與一次,與一次,與一次,與一次,與一次,與一次,與一次,與一次,	觀察表	【 育 生思死無象人的與生】3 老人的探的價義和 反病生現索目值。	
		備理解體育與 健康情境的全	深健的益縣 動利障	正向生活 型態的建		太多會讓我們的胰島素反應變慢不完是不能是不能是不能是不完成, 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個			

焙 上	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		4a-IV-2 1A-IV-2 1A-IV-3	Fb-IV-4	1 遊 超 山	回生說型差三控活血尿後測出測的餐高需維如開避糖一答回明和異、制動糖病必血血試東不或要持此始免尿:答:第及糖 :機患須糖液,西吃太很生,改自病既請。教二症尿 教,者要,,不,東低努活不善己。啦一 師型狀病 師告每做必放能也西都力品如生罹可 介糖。的 可訴天的須入吃不,會控質就活患	物		
第十四週	第默第性((段)	健體-J-A1 具 備體育與健 的知能與態 度,展現自 健動與保健潛	1a-1v-3 內在對為造擊。 在的健的風。 2a-	FD-1V-4 新病病與第 期與的其略 所 Fb-IV-3	1.了病病及性2.讓解、的嚴。讓學糖腎成 舉學	一提爾病 請問 門鄉病 請問 門門	觀察發表	【育生思死無象生】3 老人的探索 反病生現常	
	,	能,探索人	IV-2 自	保護性的	檢視自己	病、洗腎、如何察覺腎		人生的目	

性、自我價值	主思考健 健康行為	家族的慢	臟出問題、腎臟病常	的、價值
與生命意義,	康問題所 建立。 造成的威 Fb-IV-1	性病史。 3. 讓學生	見原因。 歸納:請學生根據發	與意義。
並積極實踐,	脅感與嚴 全人健康	為預防慢	生的原因提出預防的	
不輕言放棄。	重性。 概念的發	性病實踐	方法再由教師總結歸	
健體-J-A2 具	2a-IV-3 展與健康	健康生活	納。	
	深切體會正向生活	習慣。	二、健康生活行動家	
備理解體育與	健康行動 型態的建		提問:慢性病的形成	
健康情境的全	的自覺利立。		與家族遺傳和生活型	
,	益與障礙。		態有密切關係,請同	
	剱。 3a-IV-2		學與家人一起完成慢	
思考與分析的	Ba-1v-2		性病家族樹,請同學 下次上課發表訪問結	
知能,進而運	的生活情		果及感想。	
用適當的策	境進行調		引導:遺傳雖然是慢	
略,處理與解	適並修		性病發生的原因之	
	正,持續		一,生活習慣在決定	
決體育與健康	表現健康		得到慢性病與否中占	
的問題。	技能。		有更高的比重,我們	
	4a-IV-2		應該檢視自我的生活	
	自我監		習慣,才能警覺到自	
	督、增強		己是否是慢性病的高	
	個人促進		危險群。	
	健康的行		實作:請同學測量腰	
	動,並反		圍與血壓,判斷是否	
	省修正。		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	

面並檢健康 基本 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	 	 	
三、健康生活到等學生思考了等學生思考,如		面的生活習慣加以改	
三、健康生活到等學生學有等學生思考的學生思考,如 通過 整數 表		善善善善善善善善善	
引導:教師知是領要要有哪些人們要要要有哪些生活和運動,所以們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們			
生思考供			
離慢性病,習與有哪些食品,可以與有哪些食品,可以與更有哪些食品,可以與更好。			
哪些生含和運動 學之是不可 學之是 學之是 學之是 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個			
是於食和運達成健康 問門。想要達成健康 的問題。 一個學校 一個學校 一個學校 一個學校 一個學校 一個學校 一個學校 一個學校			
分。 提生 提生 提生 使康 與 與 實 實 實 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數			
提問			
的生活飲食計畫畫化數計畫畫的和語學的 人名 與 數			
擬食會和運動計畫的和 實際 會和運動計畫的和 。 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個		提問:想要達成健康	
擬實際一種實際學學查 實際一種實際學學查 報應可以 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個		的生活習慣,必須要	
畫的		擬定飲食和運動計	
評估成效。請同學先 根據預數健康檢置 BMI、如的對否在正常 範圍大力。 一個的一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的			
根據預設的健康檢查報告書,判否在正常範圍、判否在正常範圍、一個人工。 一個人工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工			
報告書,判斷腰圍 BMI、血壓 範圍內。 發表計算的為 。 發表計算的對據 。 說 。 說 的 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一			
BMI、血壓是否在正常範圍內。 範圍內。 發表:請各組學生說 明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,這樣會與此一次, 成很大的威聲。 成很大的威聲。 發達數習慣。 於食與運動智數。 發們也可實際檢討自 己的腰圍BMI、血壓等			
範圍內。 發表:請各組學生說明計方式, 與計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。 成很大的威強之類的 成很大明五重習慣。同學們也可實際檢討自己的腰圍MI、血壓等			
發表:請各組學生說明計算的方式, 明計算數據是 出這些數據 完整置內。 總結:預設的三項數 據都不在正常範圍內,這樣會對健康 成很大的威脅, 分析原因並建了 分析原因並建質 會們也可實際檢討自 已的腰圍BMI、血壓等			
明計算的方式,並算出這些數據是否在正常範圍內。。 總結不在重對數量 。 總結不在會對健康造 內不不在會對健康 內不不在會對人 內不不可能 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一			
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			
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			
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			
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		常範圍內。	
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		總結:預設的三項數	
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		據都不在正常的範圍	
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			
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			
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	

第五年	援 備理解體育與	1b分技活健的性1b因情康尋的能技3a精作能IV-1使和能維 -3生的求解康生。-1地康康生。-1地康康生數議要 活健,決技活 操技	Ba F Ba L R Ba L Ba L	1.能生潛機安要2.熟傷技口3.熟法包巧讓夠活 ,全。讓悉害巧照讓練及紮。學評中在了的 學事處及護學止簡技生估的危解重 生故理傷。生血易	中標活動狀生建習1.2.3.4.一避提課答1.發2.樣3.人救分提生似發發歸的,習著況。立慣擬擬記評、免問本問分生怎的如受或享問,的表表納據要,,擁 的 飲運執成故 請的。看述做故自,人學教否故鼓 救一趕由以有 飲 食動行效是 同情 看的才發已你嗎生師有傷勵 師樣快飲改健 食 計計情。不 學境 為事能生或有?自再發害學 可都調食善康 與 畫畫形 是 先, 什情避?身能 分詢生經生 以是整與身的 運。。。 可 根再 麼?免 邊力 孕問過驗踴 綜超生運體人 動 運。。 可 根再 會 這 有自 。學類。躍 合	觀發問察表答	【育安斷事害安解活生原安討活故因安】J常故。 J 日容事因 J 日發的素全 2 見 3 常易故。 探生影。教 判的傷 了生發的 探生事響	
-----	----------	--	---	--	--	--------	--	--

	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
	一
	說明:教師說明事故
	· 一般,我们就仍要做一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个
	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?
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	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
	女王11何/守玖尹以

		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	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	·	

	1		<u> </u>	<u> </u>	1	10 Al 市 。			
						援到來。			
第十	第三篇即	健體-J-A2 具	1b-IV-1	Ba-IV-3	1. 讓學生	一、簡易的傷口照護	問答	【安全教	
六週	刻救援	備理解體育與	分析健康	緊急情境	能夠評估	提問:請學生事先閱	觀察	育】	
	第一章急		技能和生	處理與止	生活中的	讀課本情境,教師詢		安 J11 學	
	救最前線	健康情境的全	活技能對	血、包	潛在危	問學生,小瑋弟弟膝		習創傷救	
		貌,並做獨立	健康維護	紮、	機,了解	蓋擦傷,小瑋該如何		護技能。	
		, , , , ,	的重要	CPR、復	安全的重	幫助弟弟處理傷口			
		思考與分析的	性。	甦姿勢急	要。	呢?			
		知能,進而運	1b-IV-3	救技術之	2. 讓學生	發表:學生自由分享。			
			因應生活	演練。	熟悉事故	說明:教師統整並說			
		用適當的策	情境的健		傷害處理	明正確傷口處理步			
		略,處理與解	康需求,		技巧及傷	縣。			
		決體育與健康	尋求解決		口照護。	1. 洗手。			
			的健康技		3. 讓學生	2. 清洗。			
		的問題。	能和生活		熟練止血	3. 觀察。			
			技能。		法及簡易	4. 覆蓋。			
			3a-IV-1		包紮技	二、出血怎麼辦			
			精熟地操		巧。	提問:請學生先閱讀			
			作健康技			課本情境案例,教師			
			能。			詢問學生「遇到這種			
			70			出血的情況該怎麼辨			
						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。			
						經			
						加壓止血法與抬高傷			
						肢止血法,請全班實際品在沒練。			
						際操作演練。			
						三、止血點止血法			

説明:教師説明除了
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→
四、冰敷止血法
提問:詢問學生是否

第十七 第三篇即 健體-J-A2 具 描述	能夠評估 提問:處理完傷口,為 觀察 生活中的 什麼要包紮? 習 在 危 發表:學生自由發表 習	全教 子子 學 學 教 。
-----------------------	--	----------------------

	精熟地操	巧。	三、繃帶包紮法(二)	
	作健康技		說明:教師說明常見8	
	能。		字形包紮法、網狀包	
	73		*************************************	
			示範:教師示範如何	
			(大戰·教師,不輕之內) (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—	
			一頭部三角巾	
			説明:教師説明三角	
			中包紮的使用時機。	
			示範:教師示範如何	
			一	
			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。	
<u> </u>	<u> </u>	•		<u>l</u>

, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
	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―	
	一踝部帶狀三角巾	
	説明:教師説明三角	
	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	
	*	
	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	

第十	第三篇即	// → □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	1b-IV-1	Ba-IV-3	1. 讓學生	行合說皆當分練總包不練 意關明須關,勾結紮斷。 於關:演主最選:是練 演話每練,後的教必習 後。每每主得獲叮技才 後。每每主得獲叮夫才 世種 學輪責多。學,更 中生CPR教母	觀察	【安全教	
9八 1 週	· 彩第肺 · 一 · 一 · 一 · 一 · 一 · 一 · 一 · 一 · 一 ·	健備運道踐意參活會 一C1有與思力,公, 一一有健辨及並益關 製動。	ID分技活健的性ID認技活實概3a精作能3a因的IM能技康重。II識能技施念II熟健。II應生/健和能維 2-健和能程。I-地康 2-不活康生對護要 康生的序 操技 同情	Bo 緊處血紮CP 大情與包 後妻 後妻 後妻 後妻 後妻 後妻 後妻 後妻 後妻 後妻	1.明復用技2.熟心術姿瞰白術時巧讓練肺、勢字心的機。學操復復。生肺使、 生作甦甦	是歲導CPR 想做發二說指和的工進攜持死提心問國員的如到:認:對部救吸環氧命情:復常生上聞是? 自R 復工合。部血腦免 會們發指案你 自R 復工合。部血腦免 會們發出操想可 分 術吸使用壓可以成 用銀行指作一以 。 是,用人促以維腦 到	凯 分字	育安習甦AED的 學復 學復	

境進行期 適直 於修 正,現餘 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
正,持續 表現健康 技能。 4D-IV-2 使用精確來 支持自己 健康促進 的立場。 一C、D 說明:說明C胸部按 歷生務的并哪。 三、心肺復甦新哪。 三、心肺復甦新一一 C、D 說明:說明C胸部按 歷來與注意事課。 一於與注意會課本心肺 復甦術的詳細。 一方義性行心肺復變術 一方義性行心肺復變術 一方義性行心肺復變術 一一條形態的為數學 一一條形的為數學 一一條形的為數學 一一條形的為數學 一一條則的為數學 一一條則的為數學 一一條則的為數學 一一條則的為數學 一一條則的為數學 一一條則的為數學 一一條則的 一條則的 一條 一條 一條 一條 一條 一條 一條 一條 一條 一條	境進行調	發表:學生踴躍發言。	
表現健康 技能。 4D-IV-2 使用精確 的資訊來 支持自己 使用清訊來 支持自己 使用清訊來 支持康促進 的資訊來 包數斯復甦術與正確程序與步驟 有	適 並 修	統整:溺水、觸電、呼	
表現健康 技能。 4D-IV-2 使用精確 的資訊來 支持自己 使用精確 的資訊來 支達康促進 的資訊來 支達康促進 的立場 2	正,持續	吸困難、藥物過量、異	
接能。 4b-1V-2 使用精確 的資訊來 支持自己 健康保健 的立場。			
4b-IV-2 使用精確 的資訊來 支持自己 健康保進 的立場。			
使用精確的資訊來 支持自己 健康保健 的立立 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一			
的資訊來 支持自己 健康促進 的立場。 記明: 配為理納實施之正 確程序與步骤 一 C、即: 說明C胸部按 壓、D使用AED電擊的 步驟與注意事課本。 不範結衡動作。 海便、D使用AED電擊的 步驟與注意事課本。 有經過行心肺復甦術 的操作。 四〇、操作 四〇、操作 一 四一解的 一 四一解的 一 四一解的 一 四一解的 一 四一解的 一 四 說 過程 一 四 解析 一 四 說 過程 一 如 數 值 學 一 如 數 值 學 如 前 過程 可 的 課 不 範 過程 可 此 可 此 可 的 課 可 的 課 不 可 並 可 的 課 可 的 是 可 的 。 可 的 可 的 是 可 的 。 可 的 可 的 。 可 的 可 的 是 可 的 。 可 的 可 的 。 可 的 而 的 而 的 。 可 的 。 可 的 。 可 的 。 可 的 而 的 。 可 的 。			
支持自己健康促進的立場。 (複點術應之正確程序與物學之正確程序與物學。 三、D 記明 C 胸部 按壓下與地價。 一 C、D 記明 C 胸部 按壓下線之 內			
健康促進的立場。 「中華 中華 中			
的立場。 「在程序與步驟。 三、心肺復甦術—— C、D 記明: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計解。 四、施行心肺復甦術的所心,施復對, 一一解說並示範過程, 一一解說並示範過程。 實作:說過不過程生對安妮模型, 一一解說並示過過程生對安妮模型進行心肺復變生對 安妮模型進行心肺復變性對安妮模型進行心肺復變性新的、心肺復變性術的、心肺復變性術對於不同年齡層,實施 方法略有不同,而且			
三、心肺復甦術—— C、D 說明:說明C胸部按壓壓,D使用AED電擊的步驅車。 那與主配合課本心肺 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:配合安妮模型, 一一解說並不一範一, 一個理術的急致過程生對 安妮賴的過程生對 安妮賴的進行心 實作:對望生術對 安妮賴的達數 說明:心肺復 變稱的:心肺復 變越術對 於不同年			
C、D 說明:說明C胸部按 壓、D使用AED電擊的 步驟與注意合課本心肺 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, 一一解的並示範心肺 復甦術的急救過程。 實作:請:這一位學生對 安妮模型進行心肺復 雙術的演練。 說明:心肺復甦術對 於不傳有不同,而且	的立场。		
說明 C胸部按壓、D使用AED電擊的步驟與注意事項。 示範計學與注意事項。 示範行的詳細步驟進行不範進行心肺復甦術的詳細 行不。 如外來作 操作:配合安妮模型, 一一解說並示範心 複數術的急救過程。 實作:對合學生對 安妮模型進練。 對於不同年齡層,實施 方法略有不同,而且			
壓、D使用AED電擊的 步驟注意事項。 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 復甦術的急致過程。 實作:請一位學生對 安妮賴到進行心肺 度甦術的演練。 說明:心肺復甦術對 於不同年齡層,實施 方法略有不同,而且			
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 復甦術的急粒母生對 安妮模型進行心 理婚的為過學生對 安妮模型進行心 更越術的演練。 說明:心肺復甦術對 於不同年齡層,實施 方法略有不同,而且			
不範: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			
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 輕術的演練。 說明:心肺復甦術對 於不同年齡層,實施 方法略有不同,而且		步驟與注意事項。	
行示範動作。 四、進行心肺復甦術的操作		示範:配合課本心肺	
四、進行心肺復甦術的操作 操作:配合安妮模型, 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		復甦術的詳細步驟進	
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		行示範動作。	
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		四、進行心肺復甦術	
操作:配合安妮模型,一个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			
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			
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			
實作:請一位學生對安妮模型進行心肺復		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
安妮模型進行心肺復 甦術的演練。 説明:心肺復甦術對 於不同年齡層,實施 方法略有不同,而且			
整術的演練。 說明:心肺復甦術對 於不同年齡層,實施 方法略有不同,而且			
説明:心肺復甦術對 於不同年齡層,實施 方法略有不同,而且			
方法略有不同,而且			
		此技術,更不能對真	

I						1.44. 14. 14. 14. 14. 14. 14. 14. 14. 14			
						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	第三篇即	健體-J-C1 具	1b-IV-1	Ba-IV-3	1. 讓學生	一、AED的使用	觀察	【安全教	
九週	刻救援		分析健康	緊急情境	明白心肺		分享	育】	
/6~	第二章心	備生活中有關	技能和生	處理與止	復術的使	知道為什麼要使用	74 -1	安 J10 學	
	肺復甦術	運動與健康的	活技能對	<u> </u>	用時機、	AED?		習心肺復	
	州牧 类洲		健康維護	**	 技巧。	分享:學生踴躍發表		甦術及	
		道德思辨與實	姓 原 祥 戓			カテ・子王 助雄な衣 意見。		AED 的操	
		踐能力及環境	的重要	CPR、復	2. 讓學生				
			性。	甦姿勢急	熟練操作	說明:AED不僅是急救		作。	
		意識,並主動	1b-IV-2	救技術之	心肺復甦	設備,更是一種急救			
		參與公益團體	認識健康	演練。	術、復甦	新觀念,一種由現場			
			技能和生		姿勢。	目擊者最早進行有效			
		活動,關懷社	活技能的			急救的觀念。它可以			
		會。	實施程序			經內置電腦分析和確			
		н	概念。			定發病者是否需要予			
			3a-IV-1			以電除顫。除顫過程			
			精熟地操			中,AED的語音提示和			
			作健康技			螢幕顯示使操作更為			
			能。			簡便易行。			
			3a-IV-2			二、CPR五個關鍵			
			因應不同			提問:實施心肺復甦			
			因 愿 不 尚 的 生 活 情			概问· 貞施心肺後程 術的技術時, 會不會			
			境進行調			害怕,原因為何?			
			適並修			發表:學生踴躍發表			
			正,持續			自己害怕的原因。			
			表現健康			說明:除了要具有純			

技能。	熟的技術外,在急救
4b-IV-2	過程中也必須考慮到
使用精確	自身的安全,避免傳
的資訊來	染病之流傳。
支持自己	說明:教師詳細說明
健康促進	CPR的操作的四個重
的立場。	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	第三篇即	健體-J-C1 具	1b-IV-1	Ba-IV-3	1. 讓學生	一、保護生命的守護	觀察	【安全教	
十週	刻救援		分析健康	緊急情境	明白心肺	者	分享	育】	
	第二章心	備生活中有關	技能和生	處理與止	復術的使	閱讀:請學生先閱讀	,,,	安 J10 學	
	肺復甦術	運動與健康的	活技能對	血、包	用時機、	課本上的情境,想一		習心肺復	
	(第三次	道德思辨與實	健康維護	* 、	技巧。	想遇到這樣的情況,		甦術及	
	段考)		的重要	CPR、復	2. 讓學生	你會怎麼做?		AED的操	
	1,50 %	踐能力及環境	性。	甦姿勢急	熟練操作	分享:請學生自由分		作。	
		意識,並主動	1b-IV-2	救技術之	心肺復甦	享。			
			認識健康	演練。	術、復甦	總結:教師統整,並詢			
		參與公益團體	技能和生		姿勢。	問同學如果是你自己			
		活動,關懷社	活技能的			突發病倒,你希望陌			
		會。	實施程序			生人選擇動手搶救,			
		Ħ	概念。			或撥完緊急電話就轉			
			3a-IV-1			身走人?			
			精熟地操			1. 健康生活行動家			
			作健康技			——CPR演練			
			能。			實作:將全班分組,分			
			3a-IV-2			別扮演觀察員、傷患、			
			因應不同			施救者,之後輪流交			
			的生活情			換角色,並安排觀察			
			境進行調			員記錄組員的施作情			
			適並修			形。			
			正,持續			說明:教師可根據學			
			表現健康			生的精熟程度,再進			
			技能。			入各組指導。			
			4b-IV-2			總結:教師強調CPR			
			使用精確			一定要熟練,才能減			
			的資訊來			少因缺乏急救知識而			
			支持自己			導致的病情延誤或喪			
			健康促進			失生命的情形發生,			
			的立場。			進而達到自救救人之			

			12.46		
			1 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。