

114 學年度嘉義縣過溝國民中學九年級第一、二學期健體領域 教學計畫表 設計者：李建興

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 5 6 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	第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 對於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	一、引起動機 引導：教師帶領學生閱讀 P7 圖中三人的對話，釐清以下論點 1. 你很在意自己的身材嗎？為什麼？ 2. 你覺得自己體型是胖、瘦還是適中？ 3. 你是如何評判自己的體型呢？ ☐ 自己的看法 ☐ 家人影響 ☐	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【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，	

		言放棄。			媒體塑造 ☐ 其他 發表：徵詢願意回答以上問題的同学發表。 歸納：青少年對於體型的評判，可能受到同儕、家人、媒體、網路等資訊的影響，個人的體型價值觀就是身體意象。 二、我的體型觀 引導：請學生參考 P8 中的體型圖，選擇自己現在較接近的體型和想要的體型。 發問：同學的理想體型與目前體型間是否有差距？想想看造成這種差異的原因為何？ 發表：邀請同學發表為什麼會選擇此種理想體型，是受到誰的影響。 講解：有些人的		培養適切的自我觀。	
--	--	------	--	--	--	--	-----------	--

						體型在多數人眼中是瘦高型的，但是他自己卻覺得還是太胖，會極端的追求還要再更瘦，這是因為受到多種因素的影響，可能是同儕、家人、媒體、網路都有可能，以下讓我們來了解。 三、我的體型觀 提問：帶領同學閱讀課本中阿強、阿麗與同學的對話，請同學思考阿強和阿麗對自己體型的認知與同學眼中看到的體型認知為何會不同？ 發表：請兩～三位同學發表看法。 引導：其實我們的體型主要受到			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						四大方面的影響。 介紹： （一）家人親友的影響：相較於其他因素來說，家人的影響其實是最大的，因為小孩子的價值觀建立就是在家庭之中。 （二）同儕的影響：青少年時期同儕影響力很大，青少年會希望與同儕有共同的話題與喜好。 教師介紹： （三）社會文化的期待：國情與國家開發程度的不同會影響社會大眾對自我體型的判斷。 （四）媒體的影響：青少年會崇拜偶像明星，媒體所報導出來的現象也會影響青少年對自我體型的判斷。			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						提問： 以上這些因素會影響個人對自我體型的認知，這就是「身體意象」。請同學自我評估以下兩個問題： 1. 你滿意自己的體型嗎？ 2. 分析看看，哪些因素會影響你對自己體型的看法？ 總結： 如果過度在意自己的身體意象，會導致身心受到影響，反而損失健康，讓我們一起來認識何謂健康的體型。			
第二週	第一篇健康體位行家第1章身體意象	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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 對於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型	一、健康的體型觀 提問：請同學閱讀P13的小故事並進行討論，為什麼阿強？發表：請同學小組討論後發表。 總結：其實青少	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【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、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	判」技能。		觀。	年對於自己的外表非常在意，當同學又特別關注在自己的身材時，任何話聽在阿強的耳裡都會是諷刺或是意有所指的。因此我們在跟同學相處時，應該避免批評或以別人的身材當作話題。而阿強自己也應該建立起正向的身體意象，接納自己。 二、正向的身體意象 (一)接受並喜歡自己的外型 (二)多元審美觀 (三)追求健康的體型。 總結：當一個人能接納並喜歡自己的身體外型時，相對自尊也會提升，人際關係也會增強。 三、健康生活行動家		性、自由與命運、嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
--	--	--------------------------	-------	--	----	---	--	--------------------------------	--

						引導：請同學想一想，體型有沒有給你帶來一些不好的想法呢？如：「運動會我沒有什麼可以幫忙班上的地方，因為我太胖了。」或是「和同學逛街時會不想進去服飾店，因為覺得沒有什麼可以穿的衣服。」，其實我們可以運用ABCDE模式，幫助自己將負向思維轉變為正向思維。 說明： Adversity不愉快的事件：清楚地覺知發生的事			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						件，避免直接被淹沒在隨之升起的情緒中。 Belief信念：經由信念系統如何理解挫折，導致正面或負面的想法，清楚地覺知自己該如何理解發生的事件。 Consequence後果：面對挫折升起的情緒及反應，思考事件導致的可能結果，清楚地覺知自己的情緒和反應，認知最壞可能的結果。 Disputation反駁：內心的對話，對於「負面的信念系統」、			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						「引發事件的原因」、「事件導致的結果」提出反證，並思考如何善用這個事件。 Energization激勵：成熟的內心對話，使自己得到鼓勵，升起正面的情緒及成就感。 練習：請同學參考健康生活行動家中的範例，思考自己最近常想到的負向思維，以ABCDE模式做練習。			
第三週	第一篇健康體位行家 第2章我塑	健體-J-A1 具備體育與健康的知能	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 認識健康體位的意涵與測量方式。 2. 了解體位	一、引起動機 提問：請同學參考小故事，思考以下問題。 1. 身高體重重要多	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個	

		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。	衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。		過重、過輕對健康的影響。	少才符合現階段的你呢？ 2. 會擔心自己身高沒長、體重卻一直增加嗎？ 發表：請同學分享自己的心情與生活經驗。 總結：判斷自己的體位健康與否，光看外型是不準確的、只看體重也是不客觀的，應該要綜合身高與體重來判斷。 二、健康體位量看 提問：上課之前老師有提醒同學取得自己近期的身高體重，所以同學手上應該有此數據。老師可以尋找網路上資料，放出兩位體重一樣但身高不同的人，先不要告訴同學此兩人體重相同，讓同學判斷哪一位	2. 觀察：用心蒐集相關資料。	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。	
--	--	---	---------------------------------------	--	--------------	--	-----------------	--	--

					擁有健康體位？ 回答：請同學發表自己的看法。 引導：其實兩者體重相同，但是因為身高不同，體位情況自然是不同的。其實判斷健康體位的方法有幾種，讓我們一起來看看： 1. BMI：身體質量指數 (BMI) $= \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺)}}$ 請同學依據自己的數據進行計算，並對照表格判斷自己的體位狀況。 2. 體脂肪：體脂肪率是身體內脂肪佔體重的比率，如果同學的體重是 80 公斤，體脂肪率是 30% → $80 \times 30\%$ $= 24$，也就是有 24 公斤的體重是脂肪。可以自行攜帶體脂肪			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						計，選擇一到兩位同學做示範，可能會遇到以下情形，BMI 是健康體位的，但是體脂肪卻是過高的，這就跟飲食運動會有較大的相關，也是要改善生活型態。 3. 腰臀比=腰圍÷臀圍（臀圍：臀部最寬的部分）正常比值：男性 ≤ 0.9 ，女性 ≤ 0.8 ，教師可攜帶皮尺測量一到兩位同學，算出腰臀比。			
第四週	第一篇健康體位行家 第 2 章我塑	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 認識健康體位的意涵與測量方式。 2. 了解體位過重、過輕對健康的影響。	一、體位與健康的關係 提問：請大家閱讀課本中的小故事並分享現在的體位或是家人的體位曾經有造成什麼樣的困擾？發表：請一到兩位同學進行發表。 總結：其實體位	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【生命教育】 生 J2 探討完整的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮	

		義，並積極實踐，不輕言放棄。	概念。		過重、肥胖或是體位過瘦都是不健康的，對我們身體都會有不良的影響，以下讓我們一起來了解。 二、肥胖對健康的影響 1. 心臟負擔加重，導致心血管疾病。 2. 運動時會呼吸困難。 3. 影響內分泌系統，造成不孕、癌症發生率提高、生長激素變少。 4. 造成皮膚疾病，出現溼疹、皮膚紅腫、肥胖紋。 5. 導致關節病變，關節因支撐重量而產生變形、退化性關節炎、痛風。 三、體重過輕對健康的影響 1. 頭暈、掉頭		往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
--	--	----------------	-----	--	--	--	-----------------------	--

					髮。 2. 血糖及血壓過低、貧血。 3. 皮膚乾燥與鬆弛、怕冷。 4. 便秘或拉肚子。 5. 女性月經減少，甚至停經。 6. 骨質酥鬆、指甲脆弱。 四、飲食失調與健康 提問：同學周遭有沒有人十分注重自己的身材而用激烈的方式減肥？ 回答：教師點名一到兩位同學分享。 引導：其實體位控制並不是短時間內可以達成的，有些人會用極端的嚴格限制飲食的方式來減重，雖然體重減下來了，卻也失去了健康，以下讓我們一起來了			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					解。 1 厭食症 引導：請同學閱讀新聞文章，並計算此國中女生的BMI，對照先前的BMI範圍判斷是過輕的。這位國中女生認為體重太重影響到人際關係，如果體重越輕，會越有自信心，人際關係就會越好，但其實瘦是不能跟自信畫上等號的。 2 暴食症 提問：同學有沒有看過網路上的「吃播」？當你看到這些直播主時，你有什麼想法？曾經懷疑過真實性嗎？ 發表：請全班分組討論並發表。 總結：其實這些大胃王很多都是在鏡頭前暴食，離開了鏡頭就催			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						吐，很多都是罹患暴食症的患者，用吃來彌補內心的空虛，這屬於心理疾病。評估：請以課本的表格來判斷自己是輕度、中度還是重度工作者，還要加入體重過輕、適中還是過重來考量。總結：青少年應該有正確的體位管理方式並建立正向的身體意象，才能健康的度過青春期。			
第五週	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	一、引起動機 帶著同學看過廣告，並請同學分組討論以下問題： 提問：看了上述產品廣告會讓你心動嗎？會懷疑其功效嗎？會擔心吃出或擦出問題嗎？ 總結：坊間常常有廣告標榜產品	1 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	【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	

		義，並積極實踐，不輕言放棄。 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。	因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。		對減重有效，內容不外乎是「促進排便」、「增加代謝」、「增加代 謝」，同學常常因為噱頭而想要嘗試，這樣的減重方式究竟好不好，讓我們一一來釐清。 二、減重方式大解密 1. 單一食物減重法：營養素缺乏，容易引起月經停止或營養不良。 2. 斷食法：完全沒有熱量的吸收、限制水分的攝取，會導致器官機能出現問題，恢復飲食後體重就會快速上升。 3. 代餐減重法：以代餐來控制熱量，沒有學會正確飲食的分量及方法，恢復一般飲食後容易復		人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
--	--	--	-----------------------------------	--	---	--	--------------------------	--

					胖。 4. 減肥藥品：依靠藥物減肥無法長久，停止用藥後容易復胖，且身體已經受到傷害。 5. 其他減重方式： 提問：其實減重的方式有很多種，但是每一種都有其風險，使用不當可能會永久損失健康，如果你是故事主角，想要擁有健康的體位要怎麼做呢？ 發表：請幾位同學發表自己的看法。 教師總結：其實健康體位沒有速成，只能檢視自己異常的原因，才能找出適合自己的方式，回歸健康的生活型態才不會有溜溜球效應。教師補充			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					介紹溜溜球效應。 三、正確體位管理原則 引導：教師引導學生思考是否每個人都需要體位管理，要怎麼判斷要不要體位管理？ 發表：請幾位同學發表看法。 總結：其實每個人都需要體位管理，體位適中的人雖然不需修正，仍要定期注意，體位管理有三步驟： 1. 了解自己的體位 2. 分析造成體位異常的原因 3. 找出適合自己的方法 討論：教師請同學分組討論課本中小建、阿麗、阿強的體位情形與管理策略，並提出自己的看			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					法。 四、體位管理我決定 提問：同學有用過那些體位控制方式？ 發表：請同學分組分享，派代表上台發表，並統計各組體重控制方式。 講解：其實體位控制就像是存錢與花錢的概念，吸收進來的熱量多於消耗的熱量就會發胖，相反的，吸收進來的熱量少於消耗的熱量就會變瘦，掌握這些熱量的關鍵點是哪些呢？ 1. 評估自己身體的活動：請以課本的表格來判斷自己是輕度、中度還是重度工作者，還要加入體重過輕、適中還是過重來考			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						量。 2. 依照每日飲食指南：依據所需熱量來對照一天所需食物份數，食物份量表已經在七年級介紹過。			
第六週	第一篇健康體位行家第3章健康體位管理	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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	一、利用運動打造健康體位 實作：請學生在三種運動套餐中選擇一種，實際進行一個星期以上，下一週再分享進行的成果和感想。 實作：教師可以秀出同樣重量的脂肪與肌肉的體積比較，讓學生了解因為運動可以增加肌肉比率，同樣身高體重的人，體型也會因為脂肪量而不同。 二、控制熱量 減重＝消耗的熱量－吸收的熱量 運動消耗熱量＝	1 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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	

		健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。				METS×時間×體重 實作：當想要減重時，消耗的熱量必須要多於吸收的熱量，也就是少吃多動，請同學選擇一樣運動項目，並計算一小時會消耗多少熱量。 三、健康生活行動家 請同學設計一份自己的體位管理計畫書，依據下列步驟，在課堂上完成。 STEP1：確認自己的體位，填上身高體重現況，運用公式算出BMI，並參考課本P19中的數據確認體位狀況。 STEP2：評估身體活動量，並依照課本P34進行	的自我觀。	
--	--	--------------------------	--	--	--	---	-------	--

						熱量需求計算。 STEP3：評估每日飲食分量，參考P35評估每日應攝取飲食分量。 STEP4：如果體位過重或肥胖的同學請選取飲食、運動、生活作息想要改善的部分。 STEP5：簽訂契約書。 STEP6：執行計畫完成紀錄。 STEP7：評估結果與修正。 總結：三分之二的肥胖青少年會變成肥胖成人，青少年時期一定要學會健康體位			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						管理辦法，才能讓自己有更好的人生。			
第七週	第二篇健康消費行 家第1章飲食新趨勢 (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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	一、阿立和阿強的飲食方式 提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。 1. 阿立和阿強的一天飲食方式，若長期下來誰的方式對健康較有影響？為什麼？ 2. 記錄自己一天的飲食內容，分析是否會對健康造成影響？ 分享：學生自由分享。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：綜合學生經驗，讓每個人都聽聽大家的說法，再說明青春期的飲食需求。 二、青春期的營養 提問：你們是否有課本上的飲食	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。	

					問題呢？讓大家都來檢視看看。檢視實作：學生檢視自己的飲食狀況後，自行勾選覺察自己是否有這些飲食問題。 說明：青春期如果沒有獲取足夠的營養，可能會影響青少年的健康與成長，所以必須了解自己的營養需求，再來思考如何搭配與改善。 三、青少年該怎麼吃？ 提問：平時你們都吃什麼當主食？什麼當點心？有吃蔬果嗎？喜歡重口味嗎？ 分享：讓學生自由分享。 說明：藉由提問引導學生思考自己的影響是否均衡，並帶入每日飲食指南，讓學			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					生對照自己吃的食物，是否符合青春期的每日飲食指南。 統整：介紹三種建議的飲食方式供學生參考： 1. 三餐規律吃。 2. 選擇當季在地食材。 3. 少吃高脂、高糖、高鹽的食物。 四、換我試試看 提問：從上面的做法中找出自己最難做到的一項，如果我要改變該怎麼做？ 分享：學生自由分享。 總結：統整歸納學生的分享內容。 五、孕產期營養 提問：你覺得孕產期的媽媽，有可能遭遇什麼問題，而需要調整她的飲食？ 分享：學生自由			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					分享。 總結：懷孕和哺乳的媽媽是很辛苦的，為了孕育新生兒，媽媽的身體會有很大的改變，如：孕吐、水腫、便秘等，而為了改善這些問題，都得調整自己的飲食，現在就讓我們來看看孕產期媽媽的飲食和青少年的飲食有什麼不同。 六、懷孕媽媽怎麼吃？ 提問：你是否曾經遇到周遭親友懷孕？你有觀察到她們都吃些什麼嗎？ 分享：學生自由分享。 統整：懷孕期間為了使肚子裡的胎兒能獲得足夠的營養，懷孕媽媽必須更注意自己的營養攝取，			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					除了要吃進足夠的 量之外，飲 食的品質也很重要，如吃牛肉、毛豆等優質蛋白質，為了減少孕 期不適媽媽也可以撥打孕產婦諮 詢專線，獲得更 專業與立即的協 助。 七、哺乳媽媽怎 麼吃 提問：你知道母 奶對寶寶來說是 最營養又珍貴的 食物嗎？分享周 遭親友哺乳的經 驗。 分享：學生自由 分享。 總結：媽媽吃得 營養，才能分泌 營養 的乳汁， 所以優質蛋白 質、多種維生 素、礦物質鈣、 微量元素鋅、 鐵，必需脂肪酸 （DHA、磷脂 等）都不可缺			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						少。更重要的是還有攝取足夠的水分，如：開水、湯等，才能分泌足夠的乳汁。			
第八週	第二篇健康消費行家 第1章飲食趨勢	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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	一、 銀髮族營養 提問：觀察自己的阿公阿嬤，你覺得阿公阿嬤的飲食會遇到什麼問題？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：其實老年人最常遇到的問題，就是牙齒不好無法將食物咬碎，或者消耗熱量少所以不餓、不想吃，所以現在就讓我們來看看老年人應該怎麼吃才對。 二、 銀髮飲食新觀念 說明：教師說明銀髮族的「三好一巧」飲食原則：吃得下、吃	1. 問答：說出懷孕媽媽的飲食建議。 2. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	【 家庭教育 】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【 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	

			技能，解決健康問題。		得夠、吃得對、吃得巧。另外骨質疏鬆也是老年人常遇到的問題，所以鈣質的攝取也很重要。討論：請學生分組討論老人飲食問題的解決方法：如咬不動食物、根本不會餓、吃東西都沒什麼味道。 統整：學生討論後的分享內容。 三、基因改造食品 說明：基因改造食品的意義。 提問：該如何辨識基因改造食品？ 說明：購買食品時，一定要辨識食品的外包裝上，是否有標示基因改造食品或非基因改造食品。若沒有清楚明確的標示，則絕對不可輕易購	觀。	
--	--	--	------------	--	---	----	--

					買。 四、你發現生活中的基改食品了嗎？ 說明：現在市面上基因改造與非基因改造食品充斥，因此我們應該審慎選購。 提問：詢問學生在購買食品時是否會留意「基因改造」或「非基因改造」的標示？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生找出生活中的基改食品有哪些？自己買的食品原料中是否有基改食品？ 分享：學生自由分享。 五、健康食品 提問：詢問學生在購買健康食品時會如何挑？ 發表：學生踴躍發表意見。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						說明：指導學生在購買健康食品時，除了需辨識健康食品的標示外，尚須掌握下列建議： 1. 評估自己的營養需求。 2. 購買有認證的產品。 3. 看穿促銷噱頭說明。 說明：購買健康食品時，務必要認清楚行政院衛生福利部所認定的「健康食品」標示。 六、健康食品的迷思 說明：食品廣告的真正意義。 統整：選購健康食品時，需先了解常見的健康食品迷思： 1. 健康食品具有療效。 2. 健康食品一定是最好。 3. 健康食品對身			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						體有益無害。 七、辨識健康食品廣告 說明：新聞報導中常看到誤信健康食品不實廣告，而受騙上當的新聞，因此學習如何辨識健康食品廣告是很重要的。 實作：請學生利用課本中的範例，搜尋一則健康食品的廣告，進行批判性思考，做出正確的選擇。 1. 質疑廣告內容的真實性。 2. 蒐集資料證實。 3. 多聽專家意見。 4. 作出正確決定。			
第九週	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展	1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康維護	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批	一、網紅推薦的抗痘凝膠 提問：看完課文中兩位同學的對話，回答以下問	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物	

		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。	的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。		判技，來辨識消費資訊。	題： 1. 你有沒有發生過類似的事情？ 2. 當你買東西時，影響你購買與否的原因是什麼？ 分享：學生自由回答。 說明：其實消費行為我們每天都在進行，消費方式也越來越多元，網路購物的比例更是大大提升，因此搞清楚自己為什麼要買，如何挑選需要的產品，學習維護自己的消費權益相當重要。 二、影響消費者行為的因素 觀看：教師事先挑選幾則健康產品或食物的廣告，海報或影片皆可，播放給學生看。 提問： 1 你是否會因此	分享自己的想法。	管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的各個面向，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。	
--	--	--	-----------------------------------	--	-------------	--	----------	---	--

					購買廣告中的產品？為什麼？ 2 你認為自己的消費會受到什麼因素影響？ 分享：學生自由回答。 統整：其實我們的消費行為受到很多因素的影響，最常見的包含個人背景因素、環境文化因素、企業營銷因素等。 三、消費陷阱 ——1 提問：你認同有品牌明星代言是一種保證？為什麼？ 分享：學生自由分享。 說明：大品牌或明星代言的產品因廣告的曝光率高，較讓人印象深刻，故常因此讓人誤以為有品牌的一定比較好。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						四、消費陷阱 ——2 提問：廣告宣稱有療效的產品你會心動嗎？為什麼？ 分享：學生自由分享。 說明：當看到標榜有神奇療效的廣告時，需先存疑、搜尋相關資訊，以及充實自己的知識，才有能力辨別誇大不實的廣告，也能減少被騙的機會。 五、消費陷阱 ——3 提問：有時為了健康買一些宣稱低糖或低油的食品，才不會攝入過多的熱量？你認同嗎？為什麼？ 分享：學生自由分享。 說明：市面上很多食品強調低熱			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					量、低脂、天然無添加物，但多數為行銷噱頭，所以每個人都應該學習看標示、成分，才能知道自己吃進了什麼，也保障自己食的安全。 六、消費陷阱——4 提問：商家利用週年慶或開店特賣、降價優惠等，此時你會出手消費嗎？為什麼？ 分享：學生自由分享。 說明：其實這些折扣活動是「促銷」而不是「優惠」。目的就是要你拿出錢包、掏出比原本預算更多的現金。在幾十元到幾百元的小額消費區間內，勾動人類貪小便宜的天性，讓你忍不住多花			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						點小零頭再買一件。因此，要做到理性消費，最簡單的方法仍是回歸到自己的「實際需求」來考量。			
第十週	第二篇健康消費行家第2章消費陷阱	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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技巧，來辨識消費資訊。	一、媒體識讀——1 閱讀：請學生先閱讀「吃益生菌能治療新冠肺炎」、「以優碘漱口能預防新冠肺炎」等新聞。說明：引導學生思考這些新聞的真偽，提醒學生眼見不一定為真，任何新聞、訊息在分享前都需要再想一想。提問：最近是否還有看到類似的不實新聞或訊息？你都怎麼做？ 分享：學生自由分享。 二、媒體識讀——2	1. 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 2. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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	

					實作：讓學生分組搜尋資料，找出與這兩則新聞相關的資訊，並學習追蹤及追查訊息來源。 發表：每組發表搜尋資料後的結果，教師統整總結。 總結：教師叮嚀學生必須養成查證的習慣，才不容易上當，另外，充實自己的知識，也是避免受到假訊息左右的好方法。 三、廣告真相大追擊 閱讀：先請學生閱讀「低頭族救星——優視」的廣告內容。思考：請學生看完廣告後，利用批判性思考技能來辨識這則廣告的真實性。 說明：告知學生注意廣告上面的	觀。	
--	--	--	--	--	--	----	--

						是否有廣告核准字號和藥物核准證字號，提醒學生會有不肖廠商以看起來相似的編號魚目混珠。 四、換我做做看 實作：請學生從生活中找一則你認為有問題的不實廣告，把有問題的地方一一列出，再蒐集資料確認廣告內容真偽，並說出自己對這則廣告的質疑與新見解。 分享：請學生自由分享，教師統整總結。			
第十一週	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1. 留意網路消費陷阱。 2. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動	一、後悔買球鞋的阿華 閱讀：請學生先閱讀阿華與阿力的對話。 提問：你也有類似阿華的消費經驗嗎？你都如何處理？ 分享：學生自由分享。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：是否能主動分享自己的想法。	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程	

		策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。	的重要性。 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。		力。	說明：每個人都曾經有不開心的消費經驗，可能是買貴了、買到不喜歡的商品、買到瑕疵品、買了回家後悔等，所以如果我們應學習做出消費的好決定，才能享受消費的快樂，降低後悔的機率。 二、網路消費要留意 提問：詢問學生是否曾有過網路消費的經驗。 發表：學生踴躍發表意見。 說明：網路消費雖然能帶來許多便利性，但其中也含有許多風險： 1. 商家是否為合法業者。 2. 聯絡方式與交易對象是否真有其人。 講解：網路消費	序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
--	--	---	--	--	-----------	---	-----------------------------	--

					時，可利用知名、合法的平台進行交易，也可多採用貨到付款的方式，並將購買時產生的交易資料妥善保管，以作為發生糾紛時的佐證。 三、消費者的八大權利 閱讀：請學生先閱讀小華的案例。 提問：如果你是小華，你去買球鞋時會留意哪些事？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：消費者的八大權利。 四、消費者的五大義務 說明：藉由小華的案例，說明消費者的五大義務。 實作：請學生檢視自己的消費行			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						為中，有達到以上幾項義務？在最近的消費行為中，行使過哪些權利？ 發表：學生自由分享。 說明：消費者可以要求保障他的消費安全與權益，這是消費者應有的權利。但是消費者在要求這項權利時，消費者亦有自行維護本身消費安全與權益的責任，這就是消費者的義務。			
第十二週	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健	1. 留意網路消費陷阱。 2. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決	一、消費停看聽——停、看 閱讀：請學生閱讀課本中的幾個生活案例，試著思考買東西前自	1. 觀察：能否熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能主動	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝	

		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-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。 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。	康消費決定 的問題解決 與社會關 懷。	定。 3. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	己是否「停下來想想，自己是不需要這個產品？」、「買之前，仔細看清楚成分標示」。你在生活中也遇到課本案例中的情形，你會做出什麼決定？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：買東西前一定要停下來、想一想、看清楚，不要被廣告的創意或效果迷惑，最重要的是產品是否符合個人的需求。 二、消費停看聽——聽 閱讀：請學生閱讀課本中的幾個生活案例，試著思考買東西前自己是否「懂得先詢問專家、師長，聽取別人的經驗，搜尋資	踴躍發表自己的想法。3. 實作：是否能正確擺放復甦姿勢。	突，並了解如何運用民主審及議方式的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
--	--	---	--	--	--	--	-------------------------------------	---	--

					料了解產品內容」？ 提問：若你在生活中也遇到課本案例中的情形，你會做出什麼決定？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但如何正確且有效地選擇顯得十分重要。懂得聽取專家、師長的意見，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。 三、消費要領 提問：詢問學生是否曾有消費糾紛的經驗？ 討論：將學生分組，針對案例中小安之消費狀況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。 發表：學生自由			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						發表意見。 說明：消費要領，並請學生檢核自己最近的消費行為是否已掌握這些消費要領。 四、遇到消費爭議怎麼辦 說明：遭遇糾紛時可以採用的解決方式，或可利用消費糾紛爭議處理程序來進行消費訴訟或申請調解。 總結：消費也是需要學習，透過這堂課的學習，除了學會如何作出健康的好決定外，也了解消費相關的權利義			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						務，更要掌握消費要領，才能讓每一次的消費都讓人滿意，又符合健康需求。			
第十三週	第三篇永續愛地球第1章環保問題	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	一、全球暖化和我們有關嗎 閱讀：請學生先閱讀五位同學的對話。 提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。 1. 全球暖化對我們有什麼影響？ 2. 是什麼原因造成全球暖化？ 分享：學生自由分享。 說明：全球暖化對我們影響很大，怎麼可能和我們沒關係呢！海平面上升、極端氣候都嚴重威脅人們的生命，我們不能不正視全球暖化的問	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真參與討論。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出全球暖化的原因與影響。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出固體微粒的來源。	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。	

					題。 二、發燙的地球 閱讀：請學生閱讀新聞快報。 提問：回想自己目前的生活，試著思考全球暖化還會對我們生活帶來哪些改變？ 分享：學生自由分享。 統整：老師統整學生的發表，說明造成全球暖化的主因引導學生思考全球暖化對人類與環境的傷害。 1. 大量使用化石燃料 2. 濫砍森林 3. 過度畜牧 三、全球暖化的影響 看圖：美國阿拉斯加 1914 年和 2004 年比較 (https://slidesplayer.com/slide/11197724/)		環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。	
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					說明：全球暖化可能造成冰山融化、海平面上升、極端氣候、疾病肆虐等。 提問：在你的生活中還有哪些行為可能會使全球暖化的情況更惡化？ 分享：學生自由分享。 統整：教師說明全球暖化的情形日益惡化，唯有每個人都節能減碳，用行動愛地球，才能讓環境改善。 四、連呼吸都困難——空氣汙染 提問：你出門前會先了解今天空氣品質如何嗎？ 分享：學生自由分享。 實作：請學生利用手機或平板，找到中央氣象局APP，實際查詢目前所在位置的	海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	
--	--	--	--	--	---	--------------------------------	--

					空氣品質。 說明：這個 APP 可以提供鄉鎮天氣預報、空氣品質等資訊，若是空氣品質較差，出門就得有保護措施，如：戴口罩。 五、固體微粒哪裡來 提問：你知道空氣中的固體微粒從哪裡來嗎？ 發表：學生自由發表。 說明：固體微粒的成分很複雜，主要的來源是從地表揚起的塵土，含有氧化物礦物和其他成分。海鹽是懸浮微粒的第 2 大來源，其組成與海水的成分類似。一部分懸浮微粒是自然過程產生的，源自火山爆發、沙塵暴、森林火災、浪花			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						等。 PM2.5 這些氣體 污染物往往是人 類對化石燃料 (煤、石油等) 和垃圾的燃燒造 成的。在開發中 國家，煤炭燃燒 是家庭取暖和能 源供應的主要方 式。沒有先進廢 氣處理裝置的柴 油汽車也是懸浮 微粒的來源。此 外，在室內，塵 蟎、二手菸是懸 浮微粒最主要的 來源。			
第十四週	第三篇永續愛地球 第1章環保問題 (第二次 段考)	健體-J-C3 具備敏察和 接納多元文 化的涵養， 關心本土與 國際體育與 健康議題， 並尊重與欣 賞其間的差	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-1 關注健康 議題本 土、國際 現況與趨 勢。	Ca-IV-2 全 球環境問題 造成的健康 衝擊與影 響。	1. 覺察人們 對環境破壞 的情形。 2. 明白環境 問題對健康 的衝擊與影 響。	一、你知道空氣 汙染對我們帶來 哪些影響嗎？ 提問：你知道空 氣汙染對我們的 生活會有哪些影 響嗎？ 分享：學生自由 分享。 說明：教師說明 空氣汙染對我們 的影響如下： 1. 形成酸雨，	1. 觀察： 能熱烈參 與討論踊 躍發言。 2. 問答： 能說出空 氣汙染對 我們的影 響。 3. 觀察： 能熱烈參 與討論踊 躍發言。	【環境教 育】 環 J2 了 解人與周 遭動物的 互動關 係，認識 動物需 求，並關 切動物福 利。 環 J10 了 解天然災	

		異。	2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。			如：造成水中生物死亡，危害森林、農作物。 2. 產生煙霧：影響視線，危害安全。 3. 臭氧層破壞：讓紫外線進入地球表面，造成人體傷害。 二、空氣汙染對人體的傷害 說明：根據 WHO 統計，近年來因空氣汙染而死亡的人數逐漸攀升，我們不得不正視空氣汙染的問題。 提問：你們知道 PM2.5 是什麼嗎？ 說明：教師說明 PM2.5 的定義，並以香菸煙霧、細菌、花粉等來與懸浮微粒做比較，讓學生了解懸浮微粒的大小，它們就是隱形殺手，嚴重危	4. 問答：能說出臭氧和懸浮微粒對人體的危害。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出垃圾汙染的危害。	害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。	
--	--	----	---	--	--	---	---	--	--

					害人體健康。 三、臭氧和懸浮微粒對人體的傷害 說明：臭氧和懸浮微粒都是常見的空氣污染物，臭氧濃度 100ppb 會引起頭痛、胸痛、思維能力降低，嚴重時還可能導致肺氣腫，更是敏感族群猝死的禍源之一。 觀賞：教師播放 PM2.5 動畫 https://www.youtube.com/watch?v=9YV4vVK1KdM 提問：影片中看到不同大小的懸浮微粒，會對人體造成什麼傷害？ 發表：學生自由發表，讓學生更加深印象。 總結：歸納學生分享的內容，總		海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					結懸浮微粒對人體的危害。 四、空氣汙染指標 提問：什麼是紫爆？為什麼不能戶外活動？ 分享：學生自由分享。 說明：教師說明紫爆指的是空氣品質指標 AQI 中「非常不健康」的紫色警示。很多學校也會視空氣狀況掛出「空汙旗」，提醒大家空汙狀況，做好保護。 說明：教師說明不同程度空汙的活動建議，提醒學生當出現紫爆時就需要減少或避免戶外活動，也要懂得戴上口罩保護自己。 五、我的保護措施 提問：你知道各種不同的口罩是			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						什麼時機使用嗎？ 分享：學生自由分享。 說明：教師介紹棉布口罩、醫療用口罩、活性碳口罩、N95 口罩的使用時機。 六、垃圾海岸 閱讀：請學生先閱讀台南出現垃圾海岸的新聞。 提問：為什麼會出現垃圾海岸？四公里的垃圾海岸會對生態造成甚麼影響？ 分享：學生自由分享。 說明：據專家估算，一年約有 800 萬噸的垃圾流入海中，看到這些海洋垃圾帶已經夠觸目驚心了，而更可怕的是這些垃圾造成的污染，已經成為生態與人類看不見的隱形殺			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						手。海洋生物如：海龜、海鳥因誤食垃圾而生病，魚類吃下難以分解的微塑膠，透過食物鏈最後又回到人類身上。所以垃圾汙染已經嚴重的影響和威脅整個生態。			
第十五週	第三篇永續愛地球第1章環保問題	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	一、每天製造的垃圾，都去了哪裡 提問：你是否想過垃圾袋送出家門之後會運到哪裡？ 分享：學生自由分享。 說明：物品從你丟進垃圾桶的那一刻就變成了垃圾，那麼垃圾又分為可回收垃圾及一般垃圾，而一般垃圾可能送往「焚化爐」、「衛生掩埋場」或被隨意丟棄在「大海、河	1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2. 問答：能說出垃圾的去處。 3. 問答：能說出垃圾減量6R原則。 4. 實作：能確實記錄自己一天所製造的垃圾量。 5. 問答：能說出水	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了	

					川」、「馬路上」。 討論：請學生分組討論四種去處的優缺點，教師歸納統整討論結果。 二、零廢棄的美好生活 排序：教師製作垃圾圖卡，讓學生分組將垃圾以自然分解時間排序。 提問：你知道垃圾自然分解需要多少時間嗎？ 分享：學生自由回答。 說明：平均用不到五分鐘的塑膠袋，隨手一扔，分解需10~20年；寶特瓶要450年，玻璃瓶的材質無法被生物分解，一旦被丟棄，會造成掩埋場的負擔；若進入焚化爐處理，可能造	汙染帶來的危害與來源。	解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能的伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資	
--	--	--	--	--	---	--------------------	---	--

					成爐體損壞。不過，玻璃的材質特點是可以 100% 回收，可持續循環使用，適用於原本的用途，因此做好回收很重要。 三、垃圾減量 6R 原則 說明：教師說明垃圾減量 6R 原則，並強調垃圾減量的二個重要原則就是「適量不浪費」和「重複使用」，以這兩個觀念出發，生活中處處即可做到「減量」的目標了。 思考：請學生想想看甚麼方法可以減少垃圾量？哪些東西可以回收再使用？哪些東西可以再生作其他用途？哪些東西可以重複使用？ 統整：讓學生自		源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					由分享，教師統整說明其實源頭減量才是解決垃圾問題的根本，所以每個人都要負責改善垃圾問題。 四、無痕飲食就是潮 實作：看完阿強一餐產生的垃圾，請學生也試著算算看自己一餐會製造多少一次性產品。 提問：你知道什麼是無痕飲食嗎？ 分享：學生自由回答。 說明：無痕飲食的實踐方法，取決於有意識地減少食物垃圾的簡單行動。儘管字面上來看，「無痕」似乎代表完全不產生垃圾，但是許多專家學者同意，完全不產生垃圾幾乎			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						是不可能的。因此無痕飲食的倡議，更強調透過減廢、重複利用、回收等步驟，達到垃圾量最小化的目標。如：出門在外自備餐具、盡量不要製造剩食、購買散裝的無包裝食物等。 五、垃圾減量我做到 說明：教師說明減少垃圾污染最實際的方法，就是垃圾減量，著手垃圾減量以前，當然必須知道自己一天製造多少垃圾。 實作：請學生自己每一次外出時，是否都會做到上述項目。 分享：學生自由分享發表。 六、你喝的水乾淨嗎——水污染 閱讀：請學生先			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						閱讀課文中的三則新聞報導。 提問：看完以上新聞，你感受到台灣水污染問題的嚴重性嗎？對我們生活有什麼影響。 分享：學生自由分享。 搜尋：請學生分組搜尋台灣近年來與水污染有關的新聞報導？ 統整：讓學生自由分享，教師統整說明，根據環保署的資料，全台 50 條主要河川中，有四分之一的河段被認定屬於中度及重度污染，不宜飲用、灌溉，長度達 763.9 公里，其中污染程度最嚴重的是港溪，近 25% 的河段都遭嚴重污染。喚醒全民關心水污染的意			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					識，才是有效防治的最好方式。 七、水汙染的危害 提問：你覺得水汙染可能會給人與環境帶來哪些危害？ 分享：學生自由回答。 說明：教師統整說明水汙染的危害包括危害水中生物、危害農作物、危害人體健康、水庫優養化。 八、誰是水汙染的元凶 思考：請學生看課文中的圖，想想看圖中哪些可能是水汙染的來源？ 分享：讓學生自由分享。 說明：教師統整說明水汙染來源包括工業廢水、垃圾、生活汙水、醫院排放			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					水、農牧業廢水等。並引導學生思考如何防治水汙染，防治方法如下： 1. 工廠廢水需經處理，才能排入河道。 2. 少用農藥，以免農藥隨雨水滲入地下，污染地下水，或隨雨水流入河川、水庫，污染河川、水庫。 3. 健全衛生下水道系統，自來水管一破損，要立即更換。 4. 不可將垃圾倒入河中，以免污染水源。 5. 改善排水系統，合理處理污水。 九、改善水汙染我可以 閱讀：請學生先閱讀課文中的故事。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						提問：請你調查居家附近的水溝或溪流是否有污染？可以用什麼方法改善污染？分享：學生自由分享發表。			
第十六週	第三篇永續愛地球第2章我的環保行動	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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	一、柯林的減碳生活 閱讀：學生先閱讀「柯林的減碳生活」報導。 提問：看完報導後，回答以下問題 1. 柯林為期一年的零污染計畫，生活中他做了哪些改變？ 2. 這樣的改變對我們的健康和生活環境有什麼影響？ 分享：學生自由回答。 說明：教師說明柯林一家以實際行動來進行減碳生活，雖然過程	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。 3. 實作：能正確認識並找出環保標章的家具與家電。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐	

					中遭遇重重困難，但確實成功地減少了碳足跡，還找回了健康。柯林可以做到，我們也可以，坐而言不如起而行，一起來減碳吧！ 二、為什麼要節能減碳 提問：天然資源用完怎麼辦？為什麼要節能減碳？ 分享：學生自由分享 統整：教師統整學生發表的內容，並強調要做好節能減碳，需先認識碳足跡，盡可能減少碳足跡。 觀察：教師或請學生事先帶有碳足跡標籤的產品（如運動飲料）來學校，一同觀察了解碳足跡標籤。		節能減碳的行動。	
--	--	--	--	--	---	--	-----------------	--

						說明：透過碳足跡標籤制度施行，產品各階段的碳排放都會透明化，我們購買商品時，也能藉由產品的碳足跡來決定是否購買，也學習購買對環境有益的產品。 三、綠色生活 介紹：教師介紹常見的環保標章。 實作：請學生從圖中找出哪些家具或家電屬於較環保的產品。 總結：綠色生活首重綠色消費，關注食、衣、住、行等生活的需求。因為，保護環境的做法很多，綠色消費卻是每一個人在日常生活裡就可以做，也應該做的。			
第十七週	第三篇永	健體-J-A1	2a-IV-3	Ca-IV-3 環	1. 認識碳足	一、我的綠生活	1 觀察：	【能源教	

	續愛地球 第2章我的環保行動	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。	深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	保永續為基礎的綠色生活型態。	跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	——食 討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「食」方面有哪些方法能讓生活更環保。 分享：分組輪流分享發表。 說明：教師說明綠色生活「食」的方法有多吃蔬果少吃肉、不用一次性餐具、選擇在地和當地食材、自備水壺不買瓶裝水等。 二、行動單地球——食在好招 實作：請學生檢視，是否都會做到上述項目。 三、我的綠生活——衣 討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「衣」方面有哪些方法能讓生活更環保。 分享：分組輪流分享發表。 說明：教師說明	是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。	育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。	
--	---------------------------	--	---	-----------------------	--	--	---------------------------------------	--	--

					綠色生活「衣」的方法有減少購買新衣、隨身攜帶手帕或小毛巾、舊衣再利用、購買天然質料衣服等。 四、行動罩地球——我的綠時尚 實作：請學生分組討論若要達成「綠時尚」的目標，你該怎么做？ 發表：請學生分組發表，教師統整總結。 五、我的綠生活——住 討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「住」方面有哪些方法能讓生活更環保。 分享：分組輪流分享發表。 說明：教師說明綠色生活「住」的方法有隨手關電源拔插頭、冷氣調高1度C、			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						節約用水、少用塑膠袋等。 六、行動單地球——和塑膠袋說再見 實作：請學生統計自己一週內每天用了多少塑膠袋？那些地方是大量使用塑膠袋的地點？該怎麼減少塑膠袋的使用？ 發表：請學生自由發表，教師統整總結。			
第十八週	第三篇永續愛地球第2章我的環保行動	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	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	一、我的綠生活——行 討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「行」方面有哪些方法能讓生活更環保。 分享：分組輪流分享發表。 說明：教師說明綠色生活「行」的方法有多搭乘大眾運輸工具、近距離路程可騎自行車或走路、	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境	

		言放棄。	的生活型態。			少搭電梯多走樓梯等。 二、行動單地球——我的班遊 實作：請學生分組腦力激盪想一想，在「行」方面有哪些方法能讓生活更環保。 發表：請學生自由發表，教師統整總結。 三、我的綠生活——育樂 討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「育、樂」方面有哪些方法能讓生活更環保。 分享：分組輪流分享發表。 說明：教師說明綠色生活「育樂」的方法有不使用對海洋有破壞的防曬乳、減少使用罐裝噴霧劑、減少紙張使		之間相互的影響與關連。實能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。	
--	--	------	--------	--	--	---	--	---	--

					用、出外住宿遊玩自備盥洗用品等。 四、行動單地球——我的綠生活宣言 實作：請學生分組討論屬於自己的綠生活宣言，並寫在課本上，再請宣示人與見證人簽名。 發表：請學生分組發表，教師統整總結。 五、小棚的一天 閱讀：請學生閱讀小棚的一天 提問：你覺得小棚哪些作為，對我們環境是不友善的？小棚可以做哪些有益於節能減碳的改變？ 討論：請學生分組討論，並將小棚對環境不友善的作為一一列出。 分享：各組分享討論結果			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						說明：生活中的任何小動作都可能帶來環境的負擔，我們也可以利用網站上碳足跡計算器來計算自己一天的碳足跡，盡可能達到低碳的目標。 六、檢視自己的一天生活 覺察：根據課本上的低碳生活建議，檢視自己做到幾項。 改善：分析自己沒做到的原因，進而設定可以達成的目標，並找出可行的辦法改善。 分享：學生自由分享自己的做法。 統整：教師統整學生的分享內容。			
第十九週	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	健體-J-C2 具備利他及合群的知能	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。	一、蘭嶼十二籃手工皂 閱讀：請學生先閱讀課文中「蘭	1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：	【家庭教育】 家 J10 參與家庭與	

		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。	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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	源。	2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	嶼十二籃手工皂」的故事。提問：看完廢油變手工皂的故事，你有什麼想法？為了讓自己居住的社區更環保更健康，你有什麼想法？ 分享：學生自由分享。 說明：由上面的故事可以看出個人改善社區環境的力量有限，若能結合大眾的力量一起來改善社區居民的問題，才容易達成營造社區環保健康的目標。 二、主動發現社區環保與健康問題 閱讀：請學生閱讀「南機場幸福食物銀行」的故事。 提問：方荷生里長如何發現他們社區的需求與問	能主動分享自己的想法。	社區的相關活動。家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。	
--	--	-----------------------------------	---	----	--------------------------	--	-------------	-------------------------------------	--

						題？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：平時我們就應該多觀察居住社區的環境，與鄰居交談或進行活動時，都能發現社區潛在的問題，要先找出環境問題所在，才能進一步處理。 三、結合社區資源與人力 閱讀：請學生先閱讀南機場食物銀行的案例。 提問：方荷生里長結合那些社區資源？如果你是社區推動委員會的成員，你會如何利用社區資源改善社區環境與健康 分享：學生踴躍發表意見。 說明：社區改善不是一件單純的事情，需要結合大家的力量，分			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					工合作去完成，除了讓社區越來越好外，更可以讓大家更有團結的力量。 四、激發社區民眾共同參與 閱讀：請學生先閱讀南機場食物銀行的案例。 提問：里長方荷生如何激發民眾共同參與，幫助食物銀行？如果你是里長或里民，你會怎麼做？ 發表：學生踴躍發表自己的想法。 說明：你認識的親友或鄰居中，一定有人曾參加過社區活動，或擔任社區志工，社區問題的改善不能只靠社區志工的幫忙，社區民眾需要主動發掘社區問題，共同參與合作，才			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						能打造一個環保健康的社區。			
第二十週	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	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。	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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。 2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	一、換我試試看 實作：試著找出自己居住社區的環境問題，進一步想辦法改變它！ 分組：分組討論，並在課本上寫下討論內容。 發表：學生分組發表。 說明：環境保護和能源節約得靠每個人的努力，人人為社區盡一份心力，社區自然就會愈來愈環保。 二、社區關鍵行動力 閱讀：請學生閱讀「廢墟變樹屋」的故事。 提問：如果你居住的社區也有類似的環境問題，你願意投入你的心力，結合一群志同道合的夥伴	1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 【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。	

					共同努力嗎？你會如何做呢？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但如何正確且有效地選擇顯得十分重要。懂得聽取專家、師長的意見，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。 三、環保偵探我來當 閱讀：請學生閱讀「苗栗賞花秘境遭人隨意丟棄垃圾」的新聞報導。 思考：想想看你居住的社區是否也有類似問題？試想如果你是當地居民，你會怎麼做？ 統整：讓學生自			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					由分享，教師統整說明其實每個社區都可能遇到不同的環保問題，人人都能當偵探，來幫助社區找出並改善環境問題。 四、倡議計畫 實作：讓學生分組討論為了宣導環保，提出倡議計畫。 分組：列出倡議主張後，再討論倡議的對象、方法並執行，將方法和倡議計畫寫在課本上。 發表：請學生分組發表討論結果。 總結：讓環保永續下去不容易，必須確實化為行動，更需要靠大家的力量，每個人小小的改變，都能讓我們生活的環境產生大大的改變。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

第二十一週	第三篇永續愛地球第3章健康社區（第三次段考）	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。	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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。 2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	一、換我試試看 實作：試著找出自己居住社區的環境問題，進一步想辦法改變它！ 分組：分組討論，並在課本上寫下討論內容。 發表：學生分組發表。 說明：環境保護和能源節約得靠每個人的努力，人人為社區盡一份心力，社區自然就會愈來愈環保。 二、社區關鍵行動力 閱讀：請學生閱讀「廢墟變樹屋」的故事。 提問：如果你居住的社區也有類似的環境問題，你願意投入你的心力，結合同志同道合的夥伴共同努力嗎？你會如何做呢？	1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 【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。	
-------	------------------------	--	--	---------------------------	--	--	-----------------------------------	--	--

					分享：學生踴躍發表意見。 說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但如何正確且有效地選擇顯得十分重要。懂得聽取專家、師長的意見，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。 三、環保偵探我來當 閱讀：請學生閱讀「苗栗賞花秘境遭人隨意丟棄垃圾」的新聞報導。 思考：想想看你居住的社區是否也有類似問題？試想如果你是當地居民，你會怎麼做？ 統整：讓學生自由分享，教師統整說明其實每個			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					社區都可能遇到不同的環保問題，人人都能當偵探，來幫助社區找出並改善環境問題。 四、倡議計畫 實作：讓學生分組討論為了宣導環保，提出倡議計畫。 分組：列出倡議主張後，再討論倡議的對象、方法並執行，將方法和倡議計畫寫在課本上。 發表：請學生分組發表討論結果。 總結：讓環保永續下去不容易，必須確實化為行動，更需要靠大家的力量，每個人小小的改變，都能讓我們生活的環境產生大大的改變。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

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	第一篇有愛無礙 第1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. 探究健康的性涵義。 2. 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3. 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？ 1. 提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。你認為「性」的內涵是什麼？ 2. 分享：學生自由分享。 3. 發表：鼓勵學生踴躍發表。 4. 說明：性其實性涵蓋的層面很廣，包含生理、心理、社會、心靈等，絕不只是性行為。 二、美好健康的性 說明：愛情有三個要素，「親密」、「激情」、「承諾」。 三、性的意涵 1. 說明：健康的性應包含生理、心理、社會。 2. 歸納：美好健康的「性」應該涵蓋「性慾」的生理部分及「愛情」的心理層面，才能	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：能認真參與討論。 3. 問答：能說出色情對青少年的影響。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	

					激發出責任感和正確的抉擇，從而維繫更美好的情愛、家庭和社會關係。 四、心動不衝動 1. 閱讀：請同學根據課本上的情境回答問題。 2. 提問： (1) 對於小杰的性衝動，你的想法是？ (2) 如果小杰想要管理自己的性衝動，他可以怎麼做？ 3. 分享：學生自由分享。 4. 發表：鼓勵學生踴躍發表。 五、避免性衝動的策略 1. 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。 2. 實作：請同學運用健康自主管理方法，來化解性衝動。 3. 發表：鼓勵同學踴躍發表。 六、認清色情			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					1. 提問：你們覺得色情是什麼？什麼狀況下算是色情？ 2. 分享：學生自由分享。 3. 說明：色情的定義是「與性有關，但以刺激性慾為主要目的，呈現非健康人際 角色關係的資訊」，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應的性觀念都應該給予尊重。 七、色情 Q&A 1. 閱讀：請學生先閱讀課本上的色情 Q&A。 2. 提問：如何建立面對色情的健康態度？ 3. 發表：鼓勵學生踴躍發言。 4. 歸納：學生的想法，並說明在面對琳瑯滿目的資訊管道時，應該避免接觸色情物品的來源。 5. 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。 6. 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。			
第二週	第一篇有愛無礙 第1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. 探究健康的性涵義。 2. 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3. 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	一、辨識色情媒體的真相 1. 說明：目前市面上充斥著許多色情媒體，而且這些媒體多半只是為了追求商業利益，但卻提供錯誤的性觀念，對於青少年的影響非常大。 2. 提問：詢問學生是否看過色情媒體？ 3. 發表：學生踴躍發表意見。 4. 歸納：面對琳瑯滿目的色情媒體，我們應該認清其特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。 二、踢爆色情絕招——1 1. 說明：培養正確解讀色情真相的技巧是我們不可或缺的能力。 2. 提問：詢問學生是否對色情媒體有所疑問？	1. 問答」：能說出面對色情的正確方法。 2. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【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。	

					3.發表：學生自由發表意見。 4.歸納：面對色情我們應該培養自己的批判性思考能力，以避免掉進色情的陷阱中，教師說明如何培養批判性思考能力以踢爆色情。 三、踢爆色情絕招——2 1.說明：對於面對資訊時，青少年可以先瀏覽文字內容或接受正常管道推薦的信息來源，並在接受訊息時主動與師長或父母討論，才能從而培養批判性思考的能力，在種種誘惑中全身而退。 2.實作：請同學參考活動中的批判性思考技巧以及說明，提出屬於自己的想法。 四、尋求正確資訊管道 1.提問：當你有性相關的疑問，或懷疑資訊內容的真實性時，你會如何解決或找誰幫忙？ 2.發表：請學生發表自己的想法。 3.統整：教師鼓勵學生可以找信任的師長詢			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						問，也可利用課本上的政府網站尋找正確的資訊。			
第三週	第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待	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-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。	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	Db-IV-1 生殖器官的構造、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	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。	問，也可利用課本上的政府網站尋找正確的資訊。 一、親密關係的抉擇 1. 提問：請同學閱讀小翰與阿華的故事，討論「換你想一想？」中的問題。 2. 發表：請同學踴躍表達意見。 3. 說明：交往中的情侶，應該互相溝通討論出兩人交往的界線，尊重彼此的選擇。如果有一方覺得有所遲疑，應該維護自己的身體自主權，可以用課本中技巧來練習。 3. 倡議：請同學公開表達對身體自主權的立場。 二、抉擇練習題 1. 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	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	

			題。	擇。		出。 2.發表：請各組上台演出。 3.引導：教師依照各組設計的回答給予建議。 4.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可以負責，才能體驗性的美好。			
第四週	第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待	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-C1 具	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	Db-IV-1 生殖器官的構造、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	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	一、如果懷孕了怎麼辦？ 1. 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。 2. 發表：請各組同學發表討論結果。 3. 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	1. 觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	

		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。	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。	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。	擇。 3. 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。	組成家庭後，未成年的小媽媽並有能力教養小孩嗎？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，小孩子的發展會有怎樣的危險呢？ (3)中止懷孕：中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、真愛要矜持 1. 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？			
--	--	--	---	---	--------------------------------	---	--	--	--

						2. 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。			
第五週	第一篇有愛無礙 第3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。 健體-J-C1 具	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。 4b-IV-1 主動並公	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、認識性病 1. 提問：請同學閱讀新聞「暑假瘋開性愛趴」，這名男大生為何會感染性病呢？同學有沒有聽過「性傳染病」呢？怎樣的行為有可能會被傳染到性病？怎樣的人比較容易被傳染性病？ 2. 回答：請幾位同學回答印象中的性病。 3. 提問：請問同學如果有咳嗽、流鼻水的症狀會去看醫生嗎？看醫生的時候仰起頭讓醫生檢查鼻腔或是嘴巴張大給	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【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。	

		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。	開表明個人對促進健康的觀點與立場。			醫生檢查時會害羞嗎？咳嗽、流鼻水會去看家醫科或是耳鼻喉科，皮膚長了紅疹會去看皮膚，生殖器官生病會去看哪一科呢？ 3. 回答：請同學分享就醫經驗。 4. 總結：性傳染病就是性病，經由性接觸而傳染的疾病通稱為性病，缺乏保護的性行為或是多重性伴侶者感染性病的機率較高，但是因為觀念不正確，認為罹患性病是不名譽的事而延誤就醫，其實性病除了性接觸會傳染外，還有其他的傳染途徑，性病其實就跟一般疾病一樣，出現異樣時就應該就醫，女生可以看婦產科、男生則可以看泌尿科。讓我們一起來了解常見的性病。 二、性病檔案——淋病 1. 說明：感染淋病的症狀及嚴重性。 2. 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。 3. 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. 說明：感染非淋菌性尿道炎的症狀及嚴重性。 2. 歸納：非淋菌性尿道炎的傳染與預防方式。 3. 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 1. 說明：感染梅毒的症狀及嚴重性。 2. 歸納：梅毒的傳染途徑包括三種： (1) 性行為傳染。 (2) 輸血傳染。 (3) 由母親的胎盤傳染給胎兒，即所謂的先天性梅毒。			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						3. 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。			
第六週	第一篇有愛無礙 第3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。 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。	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。 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。	3. 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。 一、性病檔案——軟性下疳 1. 說明：感染軟性下疳的症狀及嚴重性。 2. 歸納：說明軟性下疳的傳染與預防方式。 3. 想想看：單一性伴侶，有性行為後可以一段時間就去做性病的檢測。 二、性病檔案——尖形溼疣 1. 說明：感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。 2. 歸納：說明尖形溼疣的傳染及預防方式。 3. 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。 三、性病檔案——生殖器疱疹 1. 說明：感染生殖器疱疹的症狀及嚴重性。 2. 歸納：說明生殖器疱疹	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【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。	

						疹的傳染及預防方式。 3. 想想看：均衡飲食、適度運動、規律作息、不喝含糖飲料等。 四、認識愛滋 1. 提問：請學生閱讀案例後，回答以下問題： (1) 從以上的案例，你覺得如果你是當事人，有什麼感受？ (2) 愛滋感染者為什麼會受到這樣的對待呢？ 2. 回答：請同學試著回答以上問題。 3. 說明：感染愛滋的症狀及嚴重性。 4. 歸納：愛滋的傳染與預防方式。			
第七週	第一篇有愛無礙第3章性病知多少（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，	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	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	一、愛滋迷思 1. 引導：社會上有許多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。 2. 說明：教師逐項引導學生思考四種迷思並作出澄清。 3. 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	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【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	

		不輕言放棄。 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。	略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		議宣導。 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。 4. 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？ 5. 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，我們不應該報以歧視的眼光，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 1. 提問：性是美好的，有時卻會帶來性病的煩惱，尤其現在又是網路交友的時代，我們的交友圈拓展得非常快，也因此性病的傳染又更快，那要如何預防被傳染性病呢？		性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------	--

						2.發表：全班同學分組，各組討論後派代表上台報告。 3.歸納：其實預防性病有ABC原則： A：節制，潔身自愛，不濫交、不隨便與陌生人發生性接觸，謹慎決定性行為的發生。 B：忠誠，單一性伴侶 C：保險套，正確使用保險套，斯捏套取丟，安全性行為。同學對於性行為應該有正確觀念，不可以抱持著僥倖的心態，一定要做好預防措施，才能保護自己與伴侶。 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到。			
第八週	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表	一、有利於人際關係的特質 1. 閱讀：請同學先閱讀大家對對小強、小豪、小瑛的描述。 2. 提問：擁有哪些條件	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 發表：是否能踴躍發表自	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		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-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。	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。		現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	或特質的人，比較受歡迎呢？ 3. 發表：學生自由分享。 4. 說明：請同學想想看，在一個團體中，為什麼有人的人際關係好，有人則是人際關係差，引導學生思考每個人的特質與情緒都會影響到人際關係。 二、提升人際好關係 1. 說明：介紹提升人際關係的妙招： (1)養成良好衛生習慣 (2)對人友善有禮貌 (3)真誠待人、主動幫助同學 (4)懂得尊重別人 (5)積極參與班上事務、熱心公益 (6)多傾聽，對人有同理心 (7)遵守班級規範 2. 實作：請學生檢視自己做到其中哪些項目，沒做到哪些項目。 3. 說明：每個人都可能具備受歡迎與不受欢迎的特質，若你想要改善自己的人際關係，可以	己的想法。 3. 發表：是否能認真參與討論。 4. 實作：是否能確實完成課本上的勾選與填答。 5. 實作：是否能確實完成課本上的衝突處理關鍵問題。		
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

					先從去除不受歡迎的特質開始，人際關係的經營是可以學習與修正的。 三、重新打造人際好關係 1. 閱讀：請學生閱讀課本上的描述，試著思考若自己遇到以下特質的人，你是否會喜歡他，並將答案勾選於課本上。 2. 提問：小強、小豪、小瑛做了哪些努力？改變後的人際關係有什麼變化？ 3. 分享：學生自由分享。 4. 統整：學生的發表。 四、看見自己 1. 實作：請同學重新思考自己需要改變的人際關係是什麼？填入自己想改變的項目、我做的努力與改變後的人際關係。 2. 實作：填寫承諾書，讓自己成為既可愛又善解人意的人。 3. 說明：透過檢視自己與調整，我們可以了解自己的人際關係狀況，才能進而改善，讓自己更			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						好。 五、人際發生衝突時 1. 閱讀：請同學先閱讀小瑛、小強、小豪的對話。 2. 提問：你覺得小瑛、小強、小豪他們的對話態度如何？為什麼？ 3. 分享：請學生自由分享。 4. 說明：沒有人喜歡被大聲斥責或羞辱，所以說話的態度往往是影響人際關係的主因，也沒有人天生就懂得如何溝通，這些都是需要學習的。 六、衝突處理關鍵時刻 1. 說明：介紹衝突處理的關鍵。 2. 實作：如果我是小豪，我的作法是什麼？ 3. 分享：請學生自由分享。 4. 說明：強調溝通也需要學習，良好的互動，必須建立在有效溝通上，否則訊息或情緒都將無法正確傳達給他人。			
第九	第二篇人	健體-J-A1 具	2a-IV-3	Fa-IV-3	1. 完整分	一、語言技巧	1. 觀察：	【人權教	

週	際好關係 第1章拉近彼此距離	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-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。	深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	1. 說明：「語言技巧」如何運用。 2. 實作：請學生根據小瑛和小豪的對話內容，修改為「我訊息」的對話。 3. 分享：讓學生自由分享修正後的對話。 4. 統整：學生的發表。 二、非語言技巧 1. 說明：「非語言已巧」如何運用。 2. 實作：請學生根據小瑛和小豪的對話內容，觀察使用「非語言技巧」前後有什麼不同？ 4. 分享：讓學生自由分享。 5. 統整：學生的發表。 三、同理傾聽和回應技巧 1. 說明：「同理傾聽和回應技巧」如何運用。 2. 實作：請學生根據小強的對話內容，觀察使用「同理傾聽和回應」前後有什麼不同？ 3. 分享：讓學生自由分享。 4. 統整：學生的發表。 四、正向表達的技巧	是否認真聆聽。 2. 實作：確實完成溝通技巧的練習。	育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。	
---	-------------------	---	---	-------------------	--	--	-------------------------------	---	--

					1. 說明：「正向表達的技巧」如何運用。 2. 實作：請學生根據小瑛的對話內容，觀察使用「正向表達」前後有什麼不同？ 3. 分享：讓學生自由分享。 4. 統整：學生的發表。 五、具體化表達技巧 1. 說明：「具體化表達技巧」如何運用。 2. 實作：請學生根據小強和小豪的對話內容，觀察使用「具體化表達」前後有什麼不同？ 3. 分享：讓學生自由分享。 4. 統整：學生的發表。 六、自我肯定拒絕技巧 1. 說明：「自我肯定拒絕技巧」如何運用。 2. 實作：請學生根據小強和小豪的對話內容，觀察使用「自我肯定拒絕」前後有什麼不同？ 3. 分享：讓學生自由分享。 4. 統整：學生的發表。 七、情境練習			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						1. 閱讀：請學生先閱讀小瑛和小偉的對話。 2. 實作：請學生分組討論，請勾選你認為小瑛和小偉的對話過程中，有達到溝通的項目。 3. 實作：讓學生分組利用上述情境進行一分鐘對話演練。 4. 指導：分組引導學生進行演練，並提醒學生溝通進行時應避免出現批評、責備、抱怨的口吻。			
第十週	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	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-C2 具備利他及合群	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	一、不良的人際關係 1. 說明：可以先利用一些霸凌的新聞或案例，引導學生思考霸凌對青少年團體生活中的傷害與影響，再介紹霸凌的種類——語言霸凌、肢體霸凌、關係霸凌、網路霸凌、反擊型霸凌、性霸凌。 2. 提問：生活周遭是否有類似上述的霸凌事件發生？寫下當下處理方法。 3. 分享：讓學生自由分享。 4. 統整：學生的發表。	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 實作：確實完成溝通技巧的練習。	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【安全教育】	

		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。	互動技能。			二、反霸凌劇場 1. 閱讀：請學生先閱讀小葳的情境內容。 2. 提問： Q1：如果你是小葳的同學，你會選擇怎麼做？ Q2：如果你是小葳，你會怎麼做？ Q3：若小葳想和同學面對面說清楚，化解誤會和衝突，她該怎麼說或怎麼做？找幾位同學分別扮演小勇、小葳和其他同學，請運用之前教的「溝通心訣竅」的技巧做練習。 3. 統整：小勇的行為已經構成網路霸凌，霸凌事件不管對誰都是很大的傷害，而不論你是被霸凌者、霸凌者或旁觀者都有適當的處理方式，來降低霸凌的發生與傷害。 三、如果我是被霸凌者、霸凌者、旁觀者 1. 說明：被霸凌者、霸凌者、旁觀者的處理方式。 2. 分享：若學生有不同於課本的想法，也可自		安 J7 了解霸凌防制的精神。	
--	--	---	--------------	--	--	--	--	------------------------	--

						由分享。			
第十一週	第二篇人際好關係第2章和諧的家人關係	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，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效解決衝突。	一、家人關係 1. 閱讀：請同學先閱讀課本上的情境故事與對話。 2. 提問：如果你家遇到大家對事件想法不同時，你會想辦法提出來討論或溝通嗎？為什麼？ 3. 發表：學生自由分享。 4. 說明：教師說明良好的家人相處，不在於家人間從不發生衝突，而是能透過有效的溝通，來傳達彼此對事情的看法，因而達成共識。 二、家人發生衝突時 1. 閱讀：請學生閱讀小華與爸爸的衝突情境。 2. 提問：若你是小華，當你面臨上述情境時，你會如何溝通？ 3. 分享：學生自由分享。 4. 說明：家人間難免會因為意見不合、溝通方式不良等原因產生歧見，但彼此都是對方最	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	

						親密、最愛的人，因此當與家人發生衝突時你可以試著用什麼樣的方式來化解衝突。 三、衝突滅火器——1 1. 提問：你是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？ 2. 分享：學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝通。 3. 說明：化解衝突的招式-選擇冷靜的時機對話、調整情緒，主動開口。			
第十二週	第二篇人際好關係第2章和諧的家人關係	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	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 3b-IV-2 熟悉各種	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決	一、衝突滅火器——2 1. 提問：你是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？ 2. 分享：學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝通。 3. 說明：化解衝突的招式-對事不對人，語氣要溫和、澄清誤會，給彼此解釋的機會、達成雙方的共識。 二、換我試試看 1. 實作：請學生藉由課本情境，練習上述所教的溝通技巧。2. 發表：	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	

		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。	人際溝通互動技能。		衝突。	鼓勵學生說出自己的想法。 3. 統整：針對學生各自發表的意見，適時的給予鼓勵，並針對不足之處給予適當的補充與建議。 三、促進家人關係和諧方法 1. 提問：你覺得該如何拉近家人間的距離，讓彼此的關係更親密？ 2. 討論：以四至五人一組，分組討論。 3. 發表：學生分組發表。 4. 說明：強化家人關係的方法，包括以下六項：付出關懷的心、一同分擔家務、共同參與活動、營造良好氣氛、有效化解問題、創造家庭分享時光。並強調除此六種方式外，也可依每個家庭的特性，發展出最適合的方式。 5. 歸納：可以利用家庭聚會的方式，來分享家人間的心情，了解彼此的想法之後，再共同討論訂定合理的生活規			
--	--	---------------------------------------	-----------	--	-----	---	--	--	--

						範，以便全家人一起遵守，不僅可以減少不必要的衝突，還可以增進家人間情感。			
第十三週	第二篇人際好關係第2章和諧的家人關係	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，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效解決衝突。	一、家庭關係出現暴力時 1. 閱讀：請學生閱讀小娟的案例。 2. 提問：你認為誰的觀念比較正確呢？該如何幫助他們呢？ 3. 分享：學生自由分享。 4. 說明：不論是施暴者或受害者都應該獲得幫助，並引導學生思考施暴者、受害者與旁觀者該怎麼做，才能讓受害者獲得最大的幫助。 二、向家暴說不 1. 說明：家人間的衝突難免，但若伴隨著暴力事件的發生，就是所謂的家庭暴力，遇到這類的情況時，應採取下列原則保護自身安全：勿刺激對方、自我保護、大聲呼救、遠離現場、尋求協助、保護自己的權益。 2. 講解：為了避免學生的混淆，說明家暴與適	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	

						度處罰間的不同。 3. 提問：若今天自己不幸遭受家庭暴力，你該如何應變？ 4. 分享：學生自由分享，提出應變方式。 5. 歸納：學生的分享內容，並給予適時的建議與回饋。 三、暴力發生後該怎麼辦 1. 說明：家暴受害者，應採取的措施。並介紹三種保護令：緊急保護令、暫時保護令、通常保護令。 2. 閱讀：家暴的新聞事件。 3. 提問： (1)假如父母或家人在管教上出現暴力傾向，該如何自救呢？(2)如果你的同學向你求救你會怎麼幫他？ 4. 分享：學生自由分享。 5. 歸納：學生的發表內容，並給予適當的補充與建議。			
第十	第三篇環	健體-J-A2 具	1a-IV-3	Bb-IV-1	1. 能有效	一、家庭安全不可輕忽	1. 觀察：	【安全教	

四週	境安全總動員 第1章居家安全體檢（第二次段考）	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。	評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	評估家中所潛藏的危險因子。 2. 探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3. 掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。	1. 引導：請同學閱讀新聞事件。 2. 提問：窗簾是家中常見的家飾品，卻可以奪走一條生命，請大家回想自己小時候，父母長輩是怎樣保護你們的安全呢？ 3. 發表：請幾位同學發表經驗。 4. 總結：家是我們最常活動的場所，稍有不慎，就容易發生不可挽回的傷害，讓我們一起來了解居家安全。 二、居家環境安全評估——1 1. 提問：家是我們重要的生活場所，請幫小翰看看家中有哪些是不安全的狀況？哪些行為可能導致危險？ 2. 發表：請同學進行小組討論並上台發表。 3. 歸納： (1) 光線陰暗、無法看清屋內物品→室內燈光要明亮，才不會撞傷、跌倒。 (2) 同一插座不可同時使用多個電器，尤其是電	能否認真聆聽。 2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	育】 安 J1 理解安全教育的意義。 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。	
----	----------------------------	---	--	---	--	---	-------------------------------------	---	--

						流量大的電器，例如：電暖爐，且充電產品充電飽電就要拔下，不可以一直插在插座上。 (3)樓梯及通道放紙箱、報紙等雜物，若有事件發生時，會阻礙逃生路線。 三、居家環境安全評估——2 1. 提問：請同學根據小翰與家人在廚房、浴室、陽台的居家生活情形，分析哪 些行為或環境有安全上的隱憂？並描述可能發生的危險？試著提出改善的方式。 2. 發表：請各組討論過後派同學上台發表。 3. 總結：根據各組所分析的情形可以分為安全行為及安全環境兩部分來解說，請看課本內容。			
第十五週	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢	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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bb-IV-2	1. 能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2. 探討影響居家安	一、家庭火災事故 1. 提問：請同學閱讀課本新聞後，討論下列問題： (1)造成這場火災事故的原因為何？ (2)如何預防這類事件再	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 實作：能說出影響居家安全的因素	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事	

		知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	全的因素，有效解決居家安全問題。 3. 掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。	發生呢？ 2. 發表：請同學分組討論後發表看法 3. 總結：這場火災發生的原因是因為電器走火，又因為房屋是木板隔間為易燃物，而導致這場嚴重火災。 二、預防家庭火災事件 1. 提問：小翰小林是同學，兩家有不同的環境，請同學分組討論評估兩家的防火環境和觀念有哪些是不正確的。 2. 發表：請一到兩位同學發表看法。 3. 總結：兩個家庭相較之下，小翰家裏的各項防火觀念是比較正確的。小林家是發生火災的高危險族群。其實火災是可以預防的。教師帶領同學分析環境和行為兩方面可著手的地方。並介紹滅火器的使用。 三、火場求生計 1. 提問：請同學閱讀新聞事件，思考以下問題： (1) 你覺得什麼原因造	及解決之道。	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。	
--	--	-----------------------------	--	-----------------------	---	---	--------	--	--

					成住戶逃生困難？ (2)逃生時應留意那些問題？ 2.發表：請一到兩位同學發表看法。 3.總結：同學有沒有觀察過自家居住的環境有沒有滅火器及逃生設備，火災來臨時應該先嘗試用滅火器滅火，如果火勢擴大就要立刻逃生，其實滅火器的使用方式並不困難，只要記住拉瞄壓掃四步驟，拉開安全插銷、瞄準火源、壓下手壓板、左右移動掃射。11樓以上的電梯大樓每個樓層都應該要具備緩降機，緩降機使用口訣是掛丟套數推，掛掛勾、丟輪盤、套安全帶、束束環、推牆壁下降。 四、火災逃生注意事項 1.提問：如果真的發生火災了，請問你會往哪裡逃生呢？請同學想一想從你房間逃到建築物外面的逃生路線。 2.發表：請一到兩位同學發表逃生路線，教師			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					可適時加入一下狀況，例如：可以搭乘電梯嗎？門把很燙，無法出去怎麼半？ 3.總結：其實火災發生都是很短的時間就可以燒成大火，我們要熟記火災逃生的注意事項，增加生命存活的機率。 (1)不可搭乘電梯：搭乘電梯如果電纜燒斷或是搭乘到一半斷電都會受困。 (2)絕不可以跳樓：除非有消防員的救生氣墊。 (3)低姿勢爬行，煙往上竄，低姿勢可以爭取到多點氧氣。沿牆面逃生，可以知道位置。 (4)塞住門縫，防止濃煙流入：很多火災身亡者都是被濃煙噓死，塞住門縫可以多爭取一些時機。 (5)設法告知外面的人，用明顯的燈光或是揮舞毛巾讓消防人員知道受困位置，並且到至易獲救處待命，例如：雲梯可以到達的陽台或天臺等待。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						(7)以床單或窗簾做成逃生繩或沿屋外排水管逃生：必須是樓層不高的地方並注意繩索是否牢固。 五、放心在家裡 說明：為了營造一個安全的居家環境，同學們已經學到非常多的安全知識，請同學回家後利用課本的安全檢核表，將家中的環境做徹底檢核，並且和家人討論改善的方式，並且繪製兩種家中簡易逃生路線，完成健康生活行動家，下週課堂上進行分享。			
第十六週	第三篇環境安全總動員 第2章防震安全準備好	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 體認地震對人類帶來的災害。 2. 熟悉地震逃生技巧並加以演練。	一、引起動機 1. 閱讀：請一位同學帶領大家看過「走出 921 傷痛」這篇文章。 2. 提問： (1)小婷經過 921 大地震的新聞，帶給你什麼感受？ (2)從上述事件中你是否感受到地震帶給人們的影響？ (3)為了減少地震帶來的傷害，你覺得平時需要地震演練嗎？為什麼？	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能說出地震對生命財產的影響。 3. 發表：是否能說出逃生技巧。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 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	

			題。			3. 回答：請一到兩位同學回答。 4. 總結：地震無法預期，每次的大地震帶來的傷亡傷害傷心都是持續一輩子的，我們應該要落實防災演練，才能降低傷害。 二、地震之可怕 1. 提問：同學身處在臺灣一定有經歷過地震的經驗，有聽聞過嚴重的地震事件嗎？試著和同學分享。 2. 討論：各小組討論分享，並選出一件印象最深刻的地震事件上台分享。 3. 總結：地震會帶來各項災害，包含火災、土壤液化、地形變動、建築物受損 以及海嘯，我們無法預期地震何時發生，但可以透過演練提升存活的機率。 三、地震逃生演練 1. 提問：每年各級學校必備的行程就是防災逃生演練，同學必須從平日就開始 熟練逃生路線，緊急的時候才可以		日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。	
--	--	--	----	--	--	--	--	--	--

					應變，請問地震時有哪些逃生要點呢？ 2. 發表：請同學上臺發表。 3. 總結：地震發生時，應該要先保持冷靜，依據： 地震發生前——避難準備 地震發生時——確保安全 地震緩和時——前往避難所 三個原則逃生，並且平時就要將緊急避難包準備好，地震時隨手就可以拿到。 五、健康生活行動家 1. 學校逃生演練 活動：地震時想要保住生命，一定要先清楚逃生的路線，請同學分組討論，回答課本上的問題。 2. 社區逃生演練 活動：老師先示範如何上網搜尋住家附近避難場所，並請兩位同學上機操作。其他同學回家後上網搜尋避難場所並且和家人約定地點，請家人簽名完成這項作			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						業。			
第十七週	第三篇環境安全總動員 第3章交通安全知與行	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 能夠察覺道路環境的潛藏危機。 2. 願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	一、道路交通安全 1. 提問：請問班上有多少走路上學的同學呢？你走路上學的時間大約多久呢？有沒有遇到像阿翰的狀況呢？ 2. 討論：請同學討論阿翰發生的這些狀況會發生什麼危險。 3. 發表：請一到兩位同學上台發表。 4. 總結：為維護生命安全，行人也需要遵守交通規則，保護自己也保護別人。 二、上放學的交通安全 1. 提問：請同學看課本中阿明的案例並分析阿明可能會遇到的危險、後果及如何改善。 2. 發表：請一到兩位同學回答。 3. 總結：是爭取過馬路的時間重要，還是多走一段路讓生命有保障重要呢？毋庸置疑生命安全才是重要，請不要為了省時省力而橫越馬路，做出讓自己懊悔不已的錯誤決定。	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 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。	

						三、自行車安全 1. 提問：請問班上騎自行車上放學同學人數？並詢問同學有沒有發生過意外事故？請同學分享自己的自行車經驗。 2. 請同學討論課本中騎士有什麼樣安全上的問題，要如何解決。 3. 討論：請同學分組討論。 4. 發表：各組派代表上台發表。			
第十八週	第三篇環境安全總動員 第3章交通安全知與行	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2. 願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	一、乘車安全 1. 提問：請同學閱讀遊覽車重大事故新聞事件，並小組討論課文中的三個問題？ 2. 回答：請各組派同學發表看法。 3. 總結：繫安全帶只是一個隨手的動作，卻可以大大降低緊急事故時的死亡率，接下來讓我們一起了解搭乘大眾運輸或汽車時要注意的事項。 二、交通安全素養 1. 引導：發生交通事故時，責任不能全歸屬於	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 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	

			決健康問題。			駕駛者，也有因行人違規而引起的事故，請同學分享常見的學生交通違規情形。 2. 回答：請各組派一位同學分享。 3. 總結：其實交通的安全需要大家提升自己的素養，互相帶著體諒的心，道路安全才會更好。		素。	
--	--	--	--------	--	--	---	--	----	--

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。