

# 新竹市立建功高中國中部 108 學年度第 一 學期 健康與體育 領域/科目課程計畫

設計者：魏燕翎

日期：108 年 6 月 19 日

課程類型		V 領域學習課程 <u>健康與體育</u> 領域 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程： <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他								
課程名稱		體育		實施年級		國一		節數	每週 <u>2</u> 節本學期共 <u>41</u> 節	
設計理念		1.建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養。 2.結合校內運動會提升運動技能，以鍛鍊身心，培養競爭力。 3.透過練習比賽的過程，增加溝通協調、解決問題的能力，以增進團隊合作精神。								
本教育階段 總綱核心素養		J-B1 溝通互動-符號運用與溝通表達 J-B3 溝通互動-藝術涵養與美感素養 J-C2 社會參與-人際關係與團隊合作								
課程目標 (可參照領綱)		健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。								
表現任務 (總體性)		1.展現自我盡最大努力，完成體適能檢測。 2.透過班級集體創作，完成健康操創意隊型、口號，參加班際比賽，欣賞他人表演。 3.做出正確跳遠動作，超越自我，完成跳遠測驗。 4.做出正確起跑動作，超越自我，完成 100M 測驗。 5.與同儕相互合作進行大隊接力練習，溝通、協調、解決問題後進行比賽。								
架構脈絡		(自行視需要決定是否呈現，圖或表等各種形式不拘)								
教學規劃										
週次	教學期程	主題或單元活動內容	學習表現 (校訂或相關領域)	學習內容 (校訂或相關領域)	節數	教學資源	學習評量	結合重要教育工作	備註	
一	108.8.30~ 108.8.30	第四篇運動好健康 第一章體適能 一、說明科技進步和身體	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1	教科書	觀察			

		活動量的關係 二、說明體適能的重要性	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。						
二	108.9.2~ 108.9.6	第四篇運動好健康 第一章體適能 三、體適能的分類 四、體適能檢測-坐姿體前彎、立定跳遠	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	2	教科書 檢測工具	觀察 實測		
三	108.9.9~ 108.9.13	第四篇運動好健康 第一章體適能 四、體適能檢測-仰臥起坐、800(1500)M 五、評估體適能等級	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	2	檢測工具	實測		
四	108.9.16~ 108.9.20	第四篇運動好健康 第二章運動安全 一、良好的身心狀況 二、注意環境安全與氣候 三、暖身運動與緩和運動 四、遵守運動規則	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	2	教科書	實作		
五	108.9.23~ 108.9.27	健康操教學	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	2	國民健康操、CD	實作		

六	108.9.30~ 108.10.4	健康操教學	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	2	國民健康操、CD	實作		
七	108.10.7~ 108.10.11 (暫定第一次段考)	健康操測驗	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	2	國民健康操、CD	測驗		評量週、總複習週仍須編列進度及內容，請勿空白或只填複習。
八	108.10.14~ 108.10.18	創意健康操-隊型變換	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	2	國民健康操、CD、紙筆、白板	實作		
九	108.10.21~ 108.10.25	創意健康操-排練、走位	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	2	國民健康操、CD	實作		
十	108.10.28~ 108.11.1	創意健康操-彩排、比賽	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	2	國民健康操、CD、道具	實作、臨場表現		10/31 健康操比賽(暫)

			能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。						
十一	108.11.4~ 108.11.8	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑 跳遠-教學、測驗	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	2	軟墊、球、椅子 跳遠場地 沙耙、鏟子	實作、測驗		
十二	108.11.11~ 108.11.15	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑 一、長短距離大不同 二、田賽、徑賽 三、起跑-教學	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	2	教科書 碼表	觀察、實作		
十三	108.11.18~ 108.11.22	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑 100M 測驗	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	2	碼表、紅白旗	測驗		11/21 跳遠決賽(暫)
十四	108.11.25~ 108.11.29 (暫定第二次段考)	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑 大隊接力-傳接棒教學	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	2	碼表 接力棒	實作		評量週、總複習週仍須編列進度及內容，請勿空白或只填複習。
十五	108.12.2~ 108.12.6	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑 大隊接力練習	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽 2c-IV	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	2	碼表 接力棒	實作		

			-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。的各項策略。						
十六	108.12.9~ 108.12.13	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑 運動會項目綜合練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	2	碼表 接力棒 紅白旗	實作		12/13 校慶 運動會
十七	108.12.16~ 108.12.20	第五篇健康動起來 第一章籃球 一、籃球歷史與規則介紹 二、基本概念介紹 三、介紹球感練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	籃球 教科書	實作		
十八	108.12.23~ 108.12.27	第五篇健康動起來 第一章籃球 球感練習	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	籃球	實作		

十九	108.12.30~ 109.1.3	第五篇健康動起來 第一章籃球 運球教學	1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	2	籃球 錐形筒	實作		
二十	109.1.6~ 109.1.10	第五篇健康動起來 第一章籃球 運球練習	1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	2	籃球 錐形筒	實作		
二十一	109.1.13~ 109.1.17 (期末考週)	第五篇健康動起來 第一章籃球 運球測驗	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 3d-IV-1 運用 運動技術的學 習策略。	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	2	籃球	測驗		評量週、總 複習週仍須 編列進度及 內容，請勿 空白或只填 複習。
二十二	109.1.20 (結業式)	第五篇健康動起來 第一章籃球 運球測驗	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 3d-IV-1 運用 運動技術的學 習策略。	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	2	籃球	測驗		

### 新竹市立建功高中國中部 108 學年度第 二 學期            領域/科目課程計畫

設計者：

日期： 108 年 6 月 19 日

課程類型	V 領域學習課程 <u>健康與體育</u> 領域				
	<input type="checkbox"/> 彈性學習課程： <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他				
課程名稱	體育	實施年級	國一	節數	每週 <u>2</u> 節本學期共 <u>40</u> 節
設計理念	1.建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養。 2.瞭解各運動技能的動作要領，學會運動技巧，進而產生興趣，養成良好運動習慣。 3.透過練習比賽的過程，增加溝通協調、解決問題的能力，以增進團隊合作精神。				

<b>本教育階段 總綱核心素養</b>	J- A2 自主行動-系統思考與解決問題 J- C1 社會參與-道德實踐與公民意識 J- C2 社會參與-人際關係與團隊合作
<b>課程目標</b> (可參照領綱)	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-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。
<b>表現任務</b> (總體性)	1.透過練習體適能檢測能夠比上學期更進步。 2.與同儕相互合作進行籃球三對三練習，進行溝通、協調、解決問題後參加班際比賽。 3 學會正確的運動技能。
<b>架構脈絡</b>	(自行視需要決定是否呈現，圖或表等各種形式不拘)

### 教學規劃

週次	教學期程	主題或單元活動內容	學習表現 (校訂或相關領域)	學習內容 (校訂或相關領域)	節數	教學資源	學習評量	結合重要教育工作	備註
一	109.2.24~ 109.2.27	體適能練習	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	2	教科書	觀察		
二	109.3.2~ 109.3.6	體適能檢測-坐姿體前彎、立定跳遠	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	2	檢測工具	實測		
三	109.3.9~	一、體適能檢測-仰臥起	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原	2	檢測工具	實測		

	109.3.13	坐、800(1500)M 二、評估體適能等級	產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	則。					
四	109.3.16~ 109.3.20	第五篇球類真好玩 第一章籃球 一、介紹傳接球動作要領 二、胸前傳球 三、地板傳球 四、過頂傳球 五、側邊傳球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。		2	籃球	實作		
五	109.3.23~ 109.3.27	第五篇球類真好玩 第一章籃球 傳接球練習	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。		2	籃球	實作		
六	109.3.30~ 109.4.2	第五篇球類真好玩 第一章籃球 傳接球測驗	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。		2	籃球	測驗		
七	109.4.7~ 109.4.10 (第一次段考)	第五篇球類真好玩 第一章籃球 一、3vs3 籃球賽規則 二、分組練習	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		2	籃球 籃球規則	實作		評量週、總複習週仍須編列進度及內容，請勿空白或只填複習。



八	109.4.13~ 109.4.17	第五篇球類真好玩 第二章排球 一、排球起源 二、球感練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。		2	排球	實作		
九	109.4.20~ 109.4.24	第五篇球類真好玩 第二章排球 一、低手傳接球動作要領 二、低手傳接球練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。		2	排球	實作		
十	109.4.27~ 109.5.1	第五篇球類真好玩 第二章排球 一、低手傳接球練習 二、分組練習	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。		2	排球	實作		
十一	109.5.4~ 109.5.8	第五篇球類真好玩 第二章排球 低手傳接球測驗	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		2	排球	測驗		
十二	109.5.11~ 109.5.15	第五篇球類真好玩 第三章桌球 一、介紹桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性 二、球感練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	桌球 桌球拍教科書	實作		
十三	109.5.18~ 109.5.22	第五篇球類真好玩 第三章桌球 一、正手平擊球動作要領 二、分組練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	桌球 桌球拍教科書	實作		

十四	109.5.25~ 109.5.29 (第二次段考)	第五篇球類真好玩 第三章桌球 一、分組練習 二、分組活動	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	桌球 桌球拍	實作		評量週、總複習週仍須編列進度及內容，請勿空白或只填複習。
十五	109.6.1~ 109.6.5	第五篇球類真好玩 第三章桌球 正手平擊球測驗	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	桌球 桌球拍	測驗		
十六	109.6.8~ 109.6.12	第五篇球類真好玩 羽球篇 一、學習引導 二、簡介羽球的起源 三、介紹球拍各部位名稱 四、正手握拍法 五、反手拍握拍法	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	羽球 羽球拍	實作		
十七	109.6.15~ 109.6.19 (暫定國中畢業週)	第五篇球類真好玩 羽球篇 一、球感練習 二、球感測驗	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	羽球 羽球拍	實作 測驗		
十八	109.6.22~ 109.6.26	第五篇球類真好玩 羽球篇 一、高遠球動作要領 二、動作練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	羽球 羽球拍	實作		
十九	109.6.29~ 109.7.3	第五篇球類真好玩 羽球篇 一、高遠球動作練習	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	羽球 羽球拍	實作		

		二、分組練習							
二十	109.7.6~ 109.7.10 (期末考 週)	第五篇球類真好玩 羽球篇 高遠球測驗	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	羽球 羽球拍	測驗		評量週、總複習週仍須編列進度及內容，請勿空白或只填複習。
二十一	109.7.13~ 109.7.14	第五篇球類真好玩 羽球篇 高遠球測驗	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	羽球 羽球拍	測驗		

# 新竹市立建功高中國中部 108 學年度第 一 學期 健康與體育 領域/科目課程計畫

設計者：王韶意

日期：108 年 6 月 22 日

課程類型	<input type="checkbox"/> 領域學習課程_____領域 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程： <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他				
課程名稱	健康教育	實施年級	七年級	節數	每週 <u>1</u> 節本學期共 <u>21</u> 節
設計理念	1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含義。 2. 了解青春身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。 3. 培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。 4. 主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 5. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活				
本教育階段 總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解				
課程目標 (可參照領綱)	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-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。				
表現任務 (總體性)	1. 了解身體各系統、器 2. 透過教學了解生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 3. 面對青春身心變化能具備調適與性衝動健康因應的策略。 4. 尊重與理解多元的性別特質、角色與不同性傾向。 5. 關心注意自身飲食的源頭管理與健康的外食。 6. 利用自我飲食安全評估方式來預防食物中毒預防處理方法。 7. 學習自我認同並自我實現。 8. 培養全人健康概念與健康生活型態。 9. 了解健康狀態影響因素，來分析與不同性別者平均餘命，進一步作為健康指標的改善策略。				

架構脈絡		(自行視需要決定是否呈現，圖或表等各種形式不拘)							
教學規劃									
週次	教學期程	主題或單元活動內容	學習表現 (校訂或相關領域)	學習內容 (校訂或相關領域)	節數	教學資源	學習評量	結合重要教育工作	備註
一	108.8.30~ 108.8.30	<p><b>第一篇健康滿點</b> <b>第一章健康舒適角</b></p> <p><b>一、阿康、小瀚與小琳：</b> 說明：請學生看完阿康、小瀚與小琳在健康的表現，以提問來引導學生思考哪一個人是健康的？那我的健康狀態又如何？ 提問：請同學寫在作答框內，並鼓勵發表自己的看法 講解：健康不是單一面向的，我們應先了解健康的層面，並努力平衡美層面的不足。</p> <p><b>二、健康語詞接龍</b> 腦力激盪：請學生分組進行討論後，各組派一個人進行健康定義的語詞接龍。 遊戲規則：用一句話說明或形容「健康是什麼」，每一組輪到時說一個答案，直到有組別說不出答案就輸了。</p> <p><b>三、全人的健康</b> 提問：從阿康、小瀚與小琳的例子中，你們覺得具備那些條件才算是健康的人？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師利用世界衛生組織對健康的定義，來說明健康的概念，並鼓勵每位學生</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	1	<p>1.教學影片 2.教用版電子教科書</p>	<p>問答 觀察 實作</p>		

		<p>都必須要對自己的健康負責任。</p> <p><b>四、健康的身體</b></p> <p>說明：健康的身體指的是身體各器官與系統都能夠正常運作？那你的身體健康嗎？</p> <p>實作：學生自行勾選符合身體健康的項目，並以一項一分來計分。</p> <p>發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。</p> <p>說明：從十個身體健康參考選項中自己所符合的項目，可以明顯了解身體健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力。</p>							
二	108.9.2~ 108.9.6	<p><b>第一篇健康滿點</b></p> <p><b>第一章健康舒適角</b></p> <p><b>一、健康的心理</b></p> <p>說明：健康的心理指的是能喜歡自己、肯定自己、知道自己的潛力、可以應付生活的壓力。那你的心理健康嗎？</p> <p>實作：學生自行勾選符合心理健康的項目，並以一項一分來計分。</p> <p>發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。</p> <p>說明：從十個心理健康參考選項中自己所符合的項目，可以明顯了解心理健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力</p> <p><b>二、健康的社會</b></p> <p>說明：健康的社會指的是個人有能力創造並維持與他人</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	1	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>問答</p> <p>觀察</p> <p>實作</p>		

		<p>之間的和諧關係。那你的社會健康嗎？</p> <p>實作：學生自行勾選符合社會健康的項目，並以一項一分來計分。</p> <p>發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。</p> <p>說明：從十個社會健康參考選項中自己所符合的項目，可以明顯了解社會健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力</p> <p><b>三、健康偵查隊</b></p> <p>提問：健康狀態可分為身體、心理、社會，你的健康表</p> <p>現較偏向哪一方面呢？</p> <p>實作：請同學將前面三個健康參考選項標註在雷達圖上。</p> <p>講解：從活動中不難發現在健康的三個層面上，每位同學都可能有不足的部分，只要試著調整改善，每個人都能更健康喔！</p> <p>實作：引導學生從雷達圖上發現自己缺乏的部分，並選一個未達到且對健康影響最大的項目來進行改善。運用問題解決的生活技能，請學生試著執行改善，讓自己更健康。</p> <p>說明：現在健康不再是過去只講求「無病」狀態。健康被視為多層面及正向的概念，且會受到價值觀、生活型態等影響。若是健康偏向某個面向，我們就得思考如何</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		讓健康的三面向達到平衡。 歸納：藉由健康偵查隊的活動，讓大家去省思自己的健康問題，才能從生活中逐步改變，哪怕只是小改變，都是促進健康的開始，做好自我保健來提升自己的健康。							
三	108.9.9~ 108.9.13	<p><b>第一篇健康滿點</b> <b>第二章健康靠自己</b></p> <p><b>一、我的人體城市</b> 提問：人體城市運作越來越差，器官陸續出現問題，請幫市長找出城市大亂，身體亮紅燈的原因？ 發表：讓學生分組討論如何整頓人體城市，並各組發表想法。</p> <p><b>二、影響健康的因素</b> 說明：老師針對上面人體城市的活動，引導學生思考到底哪些因素可能影響我的健康，其實最主要還是由於生活習慣不良，才會造成身體出現問題。 說明：教師講解影響我們健康的四個因素：1 生活型態 40% 2 生物遺傳 20% 3 環境 30% 4 醫療服務系統 10%。 歸納：從資料顯示，影響個人健康最大的因素為「生活型態」，因此生活型態關係著自己的健康，也代表自己的健康是掌握在自己的手裡。</p> <p><b>三、生活型態與健康</b> 提問：你覺得阿康和阿芳為什麼生病？他們的生活型態</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	1	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>問答 觀察 實作</p>		



		<p>出了甚麼問題？</p> <p>發表：讓學生分組討論生活型態如何影響健康，並各組發表想法。</p> <p>說明：從上述的案例中不難發現，有很多不利健康的生活型態長久下來都會對健康造成極大的威脅，教師說明生活型態對健康的影響。</p> <p><b>四、健康促進生活型態</b></p> <p>說明：「健康促進生活型態」是為了維持或提升自己的健康，而進行多方面的生活習慣養成。</p> <p>講解：教師以均衡飲食、規律運動、適當壓力與情緒、人際互動、充足睡眠為例，逐一介紹上述生活習慣對健康的好處。</p>							
四	108.9.16~ 108.9.20	<p><b>第一篇健康滿點</b></p> <p><b>第二章健康靠自己</b></p> <p><b>一、訂定目標—改變睡眠習慣</b></p> <p>提問：前一堂課老師以介紹良好生活習慣的養成，其中充足睡眠對你們很重要，你有良好的睡眠習慣嗎？</p> <p>實作：請同學針對課文中的選項，進行檢視與填寫，並訂定目標，藉以了解自己是否達成充足睡眠的目標。</p> <p>講解：自從 3C 產品普及後，你們越來越忽略睡眠的重要，常常為了使用手機而熬夜，實際上對身體的影響是很大的，睡眠除了會影響免疫系</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1	<p>1. 分組討論</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	問答 觀察 實作		

		<p>統、精神狀況，還會影響生長發育，讓我們從睡眠習慣開始改變自己吧！</p> <p><b>六、改變的開始</b></p> <p>講解：想要健康就必須從改變不利健康的生活習慣開始，想改變積習已久的壞習慣當然不容易，因此我們必須運用一些生活技能與方法來著手改變，擬訂計畫後，更重要的就是要能持續下去。</p> <p>實作：請同學運用問題解決生活技能，列出很少運動的原因、列出解決問題的方法、分析各種解決方法的阻力與助力、選擇可行方法做做看。</p> <p>講解：想養成規律運動的習慣，除了執行可行方案外，號召朋友一起運動更是讓自己能持續下去的一大動力喔。</p> <p><b>七、的健康契約書</b></p> <p>提問：你現在擁有健康的生活型態嗎？如果沒有你想要如何改善？</p> <p>實作：請同學找出一個自己想改變的習慣，製作一份屬於自己的健康契約書，可自由設計美麗的插圖或外框。</p> <p>講解：每個人都必須學著找出自己的健康問題，並運用問題解決的生活技能，擬定屬於自己的健康計畫，培養良好生活型態，更重要的是能維持下去，契約書中只有一個月，希望每個人都能將</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>好習慣一直持續，而不是只有一個月而已。</p> <p>反思：實作之後，請學生思考以下問題，如：是否對自己目前的健康滿意？是否留意自己的健康？察覺自己的健康？</p> <p>藉由這樣的反思能更重視健康、更了解健康，才能努力朝健康邁進。</p>							
五	108.9.23~ 108.9.27	<p><b>第一篇健康滿點</b></p> <p><b>第三章身體的奧妙</b></p> <p><b>一、教師講解</b></p> <p>說明：教師利用「四格漫畫」讓學生想想看長期的駝背、不良姿勢會導致身體健康出現什麼問題？</p> <p>討論：學生分組進行激盪討論。</p> <p>說明：教師藉由活動引導學生思考平時是否也有和漫畫中類似的症狀，其實這些健康問題如腰背痛和駝背都會影響外型，再介紹人體外部構造。</p> <p><b>二、人體外部結構</b></p> <p>說明：人體從外觀來看以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和四肢。</p> <p>講解：身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。</p> <p><b>三、擁有良好的姿勢</b></p> <p>說明：教師說明為了健康，擁有良好的姿勢很重要，讓大家一起來調整坐姿和站姿。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>	Da-IV-2 身體各系統、器	1	<p>1. 分組討論</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	問答 觀察 實作		

		<p>實作：讓學生兩人一組，互相觀察對方的坐姿和站姿，並檢視是否符合下面項目。</p> <p>歸納：良好的姿勢需要靠自己維持，且持續一段時間後，才能察覺身體微妙的改變，鼓勵學生做紀錄，提醒自己每天做到正確姿勢，維持一段時間後，同學們再來彼此分享自己身體的改變。</p> <p><b>四、人體器官</b></p> <p>說明：教師說明長期姿勢不良，都可能壓迫身體內的器官，也會間接影響呼吸和血液循環，所以每個人都應該認識身體內部的構造。</p> <p>提問：你們知道自己的每個器官在身體的哪裡嗎？請指出心臟在哪裡？請指出肺臟在哪裡？</p> <p>發表：學生討論並指出正確位置</p> <p>講解：我們認識自己器官的位置與功能，才能進一步保護這些器官。</p> <p>講解：身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。</p>							
六	108.9.30~ 108.10.4	<p><b>第一篇健康滿點</b></p> <p><b>第三章身體的奧妙</b></p> <p><b>一、人體系統</b></p> <p>提問：是否知道人體有哪些系統？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>	Da-IV-2 身體各系統、器	1	<p>1. 分組討論</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	問答 觀察 實作		

		<p>統，而各系統間各有其不同的功能。</p> <p><b>二、器官大發現</b></p> <p>說明：就剛剛介紹的人體系統，請配合課本上的「人體系統運作圖」，和同學討論每個系統包含哪些器官。</p> <p>發表：讓同學發表自己在每個系統中找到的器官，並思考這些器官的功能。</p> <p><b>三、人體器官與系統的運作</b></p> <p>提問：是否知道人體運動時會用到哪些器官？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：我們進行任何活動，都需要很多器官的相互配合，</p> <p>而數個負責某種特殊機能的器官則會形成系統，人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。</p> <p><b>四、維護器官的保健方法</b></p> <p>說明：想讓每個器官能使用的更久，維護器官有兩個方法：定期健康檢查、器官保養。</p> <p>實作：請學生分組討論，選擇一個系統(全班分組，各組可分配不同的系統)，利用國健署等網站搜尋資料，找出這個系統有哪些器官，並找出這些器官的功能。</p> <p>發表：藉由各組發表，可讓學生更清楚了解身體的各系統內的器官與功能。</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		紀錄：請學生紀錄一天 24 小時，自己做了哪些改變能讓自己更健康？引導學生藉由紀錄檢視自己的生活習慣是否符合健康。							
七	108.10.7~ 108.10.11 (暫定第一次段考)	<p><b>第二篇快樂青春行</b></p> <p><b>第一章蛻變的你</b></p> <p><b>一、教師講解：</b></p> <p>說明：教師利用課本上男孩與女孩的图片，讓學生想想自己進入青春期後出現了哪些改變？</p> <p>實作：讓學生勾選自己的改變，並在作答框中寫下這些改變對目前的生活有什麼影響？</p> <p>講解：青春期的開始，女生大約在 10~14 歲，而男生較晚，大約在 12~17 歲，而青春期的兒童轉變為成人的必經之路，雖然一時可能難以適應，但這些改變都是正常的。</p> <p><b>二、認識男生和女生生殖器官</b></p> <p>說明：利用課本男生和女生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。</p> <p>統整：說明青春期的女生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。</p> <p><b>三、青春期的疑惑</b></p> <p>提問：請大家想想進入青春期的可能有哪些疑問或困惑？</p> <p>發表：讓學生自由提問</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	1	<p>1. 分組討論</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	問答 觀察 實作		評量週、總複習週仍須編列進度及內容，請勿空白或只填複習。

		<p><b>四、為什麼會有「月經」</b>  提問：「月經」是什麼？  說明：解釋月經週期，並說明月經時須注意的事項和處理方法。</p> <p><b>五、月經週期怎麼算</b>  提問：詢問學生是否了解自己的月經週期？  說明：教師利用活動範例的月曆來說明月經週期的計算。  實作：請同學確實針對自己的生理狀況計算週期，並記錄在活動記事簿中。  歸納：想正確、健康的面對自己的各種生理狀況，就應該隨時掌握身體各方面的變化並加以記錄。</p> <p><b>六、經痛怎麼辦</b>  實作：詢問女性長輩經痛的經驗，用一句話來形容這種感覺。主要是讓男生也能試著體會女生月經來潮時的不適，進而學習體諒與尊重。  說明：教師藉由前面的討論，解釋女性生理期的經痛問題，並說明月經時須注意的事項及經痛的相關問題和處理方法。  補充：月經來時可著寬大舒適的衣服以減少壓迫，或用熱水袋敷下腹、用溫水淋浴，讓肌肉放鬆，也可在兩次月經期間每天做經前運動。  演練：請學生一起練習減輕經痛的運動。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

八	108.10.14~ 108.10.18	<p><b>第二篇快樂青春行</b></p> <p><b>第一章蛻變的你</b></p> <p><b>一、月經週期要注意哪些個人衛生</b></p> <p>提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？</p> <p>說明：教師講解女生在青春期時的衛生處理方式：1 陰脣具有保護作用，須每天清洗。2 上洗手間後，排便後，要由前往後擦拭，以免汙染陰道。3 生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免引發感染的機會。</p> <p>實作：請女生思考自己月經來潮時，是否做到課文中的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善。</p> <p><b>二、如何選購內衣</b></p> <p>提問：詢問學生是否知道如何挑選和穿著內衣？</p> <p>說明：青春期的少女選擇內衣應該根據不同時期的乳房發育情況而定，主要是要做到保護胸部，幫助乳房健康成形。青春期的少女乳房逐漸發育成熟，胸部線條明顯，在這個階段，內衣的支撐作用顯得十分重要，所以一定要懂得挑選適合自己的內衣。</p> <p>講解：少女們在青春期時必須穿內衣，不然可能會導致胸部或韌帶受損，或者駝背，甚至發育不全。較鬆的內衣不利於塑造好身材，太緊的則妨礙的乳腺發育，所以須根據年齡和發育情況來</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	1	<p>1. 分組討論</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> <p>3. 學習單</p>	問答 觀察 實作		
---	-------------------------	---	--	--	---	---	----------------	--	--



		選購內衣的尺寸。盡量不穿有鋼圈的內衣，因鋼圈不利於乳房發育。此外，應選擇讓皮膚呼吸順暢的純棉布料，可幫助吸汗，青春期應該以健康和舒適為優先考量。 <b>三、面對夢遺我該怎么做</b> 提問：你是否也有 A 的困擾呢？ 實作：請學生根據兩位同學的對話，想一想自己是否有和他們一樣的困擾呢？將答案填入作答框內。							
九	108.10.21~ 108.10.25	<b>第二篇快樂青春行</b> <b>第一章蛻變的你</b>  <b>一、「勃起」、「夢遺」是什麼</b> 說明：教師說明勃起現象：陰莖主要由勃起組織及肌肉組成，勃起組織中有一些稱為海綿體的組織，就像海綿一樣，有很多空隙。而勃起就是因血液流入所致。由於陰莖的前端有很多神經末梢，非常敏感，當受到外來的刺激，例如：觸摸到陰莖、衣物摩擦、性刺激或性幻想等，較多血液會流入陰莖，導致陰莖內面柔軟的海綿體充血膨脹，繼而變硬和勃起了。 講解：尤其是處於青春期的發育階段，陰莖會較為敏感，較易受刺激而產生性反應。如果遇到陰莖勃起的情況，只需放鬆心情，想想其他事以分散自己的注意力，	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	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-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1	1. 分組討論 2. 教用版電子教科書 3. 學習單	問答 觀察 實作		

		<p>很快便會回復自然狀態。假如給別人看到而被取笑，實在不必介意，不妨理直氣壯地告訴他們這是男性自然的生理現象，不值得大驚小怪。</p> <p>說明：教師說明夢遺的現象。</p> <p>提問：「早上起床時，發現床單溼溼的，怎麼知道自己是尿床或夢遺了？」</p> <p>發表：學生根據自己所知自由發言。</p> <p>統整：說明尿液及精液的不同，並解釋夢遺發生原因，提醒學生以平常心看待。最後再介紹減少夢遺發生的生活習慣。</p> <p><b>二、男性的衛生保健該怎么做</b></p> <p>提問：詢問學生是否知道自己在青春時期如何保持衛生？</p> <p>說明：教師講解男生在青春時期時的衛生處理方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 包皮容易積藏污垢，應該要每天翻開清洗。</li> <li>2. 避免穿太厚、太緊的褲子，以免褲襠內溫度過高，影響精子的活動而造成不孕。</li> </ol> <p><b>三、關於性衝動我了解多少</b></p> <p>提問：看完阿康的日記，試著思考自己有跟阿康一樣的困擾嗎？</p> <p>實作：根據課文的提問，寫下自己的情形。</p> <p>發表：學生根據自己的看法自由發言。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>統整：解釋「自慰」的定義，並澄清傳統對於自慰的迷思。</p> <p>補充：提醒學生這是男女都可能發生的行為，應以正常的心態看待。</p>							
十	108.10.28~ 108.11.1	<p><b>第二篇快樂青春行</b> <b>第二章打造獨一無二的我</b> <b>（第一次段考）</b></p> <p><b>一、青春期的心理轉變</b> 實作：請學生自行勾選或寫下自己目前的心理轉變。也可請願意分享的同學進行分享。 說明：青少年的行為或想法，背後往往反映他們成長時的心理需要或心理特點，例如注重自我形象、尋求獨立自主、重視朋友的認同、對新事物感到好奇、勇於冒險嘗試、感情豐富，情緒易波動等。 講解：要健康度過狂飆青春，每個人都必須培養自尊、自信，建立良好人際關係，學習妥善處理情緒，學習紓壓技巧。</p> <p><b>二、自我認同</b> 提問：詢問學生是否了解自己？ 說明：教師說明艾瑞克森的認同理論，並強調自我認同是青少年階段最重要的任務。 舉例：以小育和阿康的自我認同表現為例，說明高自我認同的人，可以肯定明白自己的獨特性、自我評價高、</p>	<p>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。</p>	<p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	1	<p>1. 分組討論 2. 教用版電子教科書 3. 學習單</p>	<p>問答 觀察 實作</p>		

		<p>能接受失敗、不與人計較等。</p> <p><b>三、特質樹</b></p> <p>說明：教師說明運用特質樹的活動來認識自己。</p> <p>實作：請學生選出特質樹上與自己最相近的形容詞，並分析自己對自己的看法。</p> <p>歸納：希望能藉由這樣的活動，每個同學都能認真發掘自己的特質及優缺點。</p> <p><b>四、優點大轟炸</b></p> <p>說明：教師說明運用優點大轟炸的活動來了解別人眼中的自己</p> <p>實作：請學生找 4~5 個同學或朋友，請這些同學寫下對我的看法。</p> <p>講解：希望能藉由這樣的活動，同學間彼此分享，體會每個人都是獨一無二的，每個人都有不同的優點與特質。</p>							
十一	108.11.4~ 108.11.8	<p><b>第二篇快樂青春行</b></p> <p><b>第二章打造獨一無二的我</b></p> <p><b>一、我並非完美小孩</b></p> <p>說明：教師請學生先閱讀「我並非完美小孩」的文字內容。</p> <p>實作：讓學生寫下看完文章後的想法和啟示</p> <p>講解：沒有一個人是十全十美的，每個人都應該學習自我悅納，不僅接納自己人格中的優點、長處，更要接受自己的缺點與不足，才能正積極的面對人生。</p>	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。	<p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	1	<p>1. 分組討論</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> <p>3. 學習單</p>	問答 觀察 實作		

		<p><b>二、正向思維</b></p> <p>提問：當你聽到別人對你的負面評價時，你會怎麼面對？憤怒、抓狂、還是正向思維。</p> <p>閱讀：請學生閱讀巴西女孩瑪麗亞娜的故事。</p> <p>實作：運用正向思維的生活技能，以瑪麗亞娜為例，看看她如何正向思維，接受自己的不完美，並找到人生的方向。請學生也找出一項自己的困擾，試著演練正向思維的技能。</p> <p>講解：人生中不可能一切盡如人意，我們可以利用正向思維，讓我們在遭遇困境時，更勇於面對與突破。</p> <p><b>三、自我實現</b></p> <p>說明：教師說明自我實現的重要性。</p> <p>提問：你們知道該怎麼做才能實現自我？</p> <p>分享：學生自由回答與分享。</p> <p>講解：教師說明自我實現的方法：建立人生目標、樂觀面對人生、主動幫助別人、培養興趣與嗜好。</p> <p><b>四、我的伸展台</b></p> <p>提問：從小到大，你是否曾有過最滿意的作品，這樣作品可以是一首詩、一幅畫、一張卡片、一次比賽、一份作業、一篇作文等？</p> <p>實作：請學生找出最滿意的作品，也可以照片、影片、圖片呈現。</p> <p>發表：可以全班辦場作品發</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		<p>表會，讓每位同學帶著作品上台分享，分享自己最榮耀或最得意的時刻。</p> <p>講解：藉由這個活動，同學可以看見你不為人知的一面，每個人只要懂得發揮自己的優點，接納或修正自己的缺點，人人都有成功的機會。</p>							
十二	108.11.11~ 108.11.15	<p><b>第二篇快樂青春行</b> <b>第三章打破性別刻板印象</b></p> <p><b>一、威廉的洋娃娃</b> 實作：教師利用繪本「威廉的洋娃娃」作為引起動機。 提問：如果我是威廉的家人，我會給<u>威廉</u>洋娃娃嗎？為 什麼？如果<u>威廉</u>的爸爸、奶奶真實的出現在我面前，我最想對他們說什麼？ 講解：引導學生思考過度的性別刻板印象，對個人、家庭都有極大的影響，所以我們應該擺脫性別刻板印象的束縛。</p> <p><b>二、跳出性別框架</b> 說明：教師說明何謂性別角色、性別特質、性別刻板印象。 討論：教師以牛爾、吳季剛或郭婞純舉重拿金牌為例，請同學討論陰柔或陽剛是專屬於某一種性別特質嗎？ 統整：每個人的性別特質都有所不同，不該因生理、心理、社會及文化上的性別因素而受到限制。不論是面對男生、女生、跨性別，我們</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，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。</p>	<p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	1	<p>1. 分組討論 2. 教用版電子教科書 3. 學習單 4. 教學影片</p>	<p>問答 觀察 實作</p>		

		<p>都能自愛而後愛人，讓每一個學生學習人與人之間互相尊重的道理，並且使個人潛能得到充分發展，進而能欣賞他人的表現。</p> <p>歸納：教師說明跳出性別框架的方法：省思自己原有的偏見、不要男女二分法。</p>							
十三	108.11.28~ 108.11.22	<p><b>第二篇快樂青春行</b> <b>第三章打破性別刻板印象</b></p> <p><b>三、批判性思考技能練習</b> 說明：教師說明以「你的膽子好小，看到蟑螂就嚇成那樣，一點都不像男生」為例，運用批判性思考技能進行重建。 實作：請學生找出生活中性別刻板印象的例子，並以批判性思考的生活技能進行演練。 統整：時代改變，我們應該打破性別刻板印象，不該因此被束縛。</p> <p><b>四、看重自己尊重他人</b> 說明：每個人都是獨一無二的，我們必須學習看重自己，進而尊重別人。 實作：根據課文的引導，寫下我如何看重自己？我們需要尊重哪些差異？我會如何實踐尊重？並於課堂中公開表明自己的立場，和全班分享自己寫下的內容。 統整：葉永鋕的例子凸顯出當年對性別特質不同的歧視，我們藉由剛剛的公開倡議活動，更讓大家了解每個</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，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。</p>	<p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	1	<p>1. 分組討論 2. 教用版電子教科書 3. 教學影片</p>	<p>問答 觀察 實作</p>		

		人都應該尊重他人性別特質，也說出願意這麼做的決心。							
十四	108.11.25~ 108.11.29 (暫定第二次段考)	<p><b>第三篇實在有健康</b></p> <p><b>第一章吃出健康</b></p> <p><b>一、食物的旅行</b> 說明：食物從產地到餐桌，每一個環節都可能導致食安問題，消費者都應該了解。提問：食物的生產到販售，最後進入消費者嘴裡，這一路食物的旅行，你認為可能遭遇那些問題？有那些環節可能造成食物不安全或被汙染呢？ 討論：學生自由討論或發表自己想法</p> <p><b>二、認識食品認證標章</b> 提問：購物時，你或家人都如何選購安全的農產品呢？ 統整：購買農產品時盡可能選擇有「有機農產品」標章及「產銷履歷」標章的農產品，外食者也能優先選擇「溯源餐廳」，此外不論購買有機食品或是無農藥殘留的蔬果，還是要清洗乾淨，才符合安全衛生。</p> <p><b>三、農藥殘留量比一比</b> 提問：你們知道那些蔬果的農藥殘留量較高嗎？</p> <p><b>四、食前處理技巧</b> 發表：請同學分享平時如何清洗蔬果。 提問：雖然已經挑到農藥少且是當季的蔬果，如果可以熟悉清洗的技巧，更會降低農藥殘留量。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、</p>	1	<p>1. 分組討論</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> <p>3. 教學影片</p>	問答 觀察 實作		評量週、總複習週仍須編列進度及內容，請勿空白或只填複習。



		<b>五、選購當季、當地蔬果</b> 說明：選購當季、當地蔬果，不僅環保且安全，網路上都能查詢到當季蔬果有哪些，也有相關免費 APP 可下載，如「當令蔬果生鮮」，主要功能為查詢臺灣當季蔬菜、水果和漁產肉類花卉價格資訊。							
十五	108.12.2~ 108.12.6	<b>第三篇實在有健康</b> <b>第一章吃出健康</b>  <b>一、其他食材選購技巧</b> 說明：教師介紹水產品、主食、蛋品、肉類如何挑選衛生安全的食材。 實作：請學生回家後，利用上述選購技巧，陪家人一同上菜市場或大賣場、超市選購食材，下堂課再與同學分享。 <b>二、加工食品如何把關</b> 提問：詢問學生是否知道為什麼需要食品加工？ 說明：教師說明食品加工的意義--為延長食品壽命、抑制食品品質的劣化，而將其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等的製品。 提問：請學生思考食品加工有那些好處？ 發表：學生自由發表。 說明：教師說明市面上常見的食品加工方法為低溫冷凍法、高溫殺菌法、低溫殺菌法、乾燥法、醃漬法、發酵法、放射線等。 <b>三、食品添加物</b> 說明：利用生活事件簿請學	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、	1	1. 分組討論 2. 教用版電子教科書 3. 教學影片	問答 觀察 實作		

		<p>生思考下列問題：</p> <p>1. 泡麵為何要加入抗氧化劑？</p> <p>2. 魚丸、豆皮等火鍋料顏色很白，可能放了殺菌劑嗎？</p> <p>3. 市面的糖果添加色素的目的為何？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p>							
十六	108.12.9~ 108.12.13	<p><b>第三篇實在有健康</b></p> <p><b>第一章吃出健康</b></p> <p><b>一、食品添加物的種類</b></p> <p>說明：常見合法食品添加物則針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品作介紹。</p> <p><b>二、食品添加物停看聽</b></p> <p>請學生利用 A、B 兩種醬油進行分析，分析天然成分及添加物，並小組討論優缺點，最後比較優缺點後做出選擇。演練做決定的生活技能。</p>	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。	Ea-IV-2 飲食安全 評估方式	1	<p>1. 分組討論</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> <p>3. 教學影片</p>	問答 觀察 實作		
十七	108.12.16~ 108.12.20	<p><b>第三篇實在有健康</b></p> <p><b>第一章吃出健康</b></p> <p><b>一、消費者如何把關</b></p> <p>說明：教師引導學生思考當一個消費者該如何把關。讓學生分組討論選定一種想購買的食品，並以幾個提問進行討論。</p> <p>提問：為什麼要購買此食品？了解此食品的製造商、製造日期、成分、營養標示</p>	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。	Ea-IV-2 飲食安全 評估方式	1	<p>1. 分組討論</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	問答 觀察 實作		

		<p>及是否有核可標章？了解此食品是否對身體健康有影響？此食品的價格是否合理？此食品是否符合環保精神？是否決定購買？為什麼？</p> <p>分享與發表：各組將討論結果分享並發表。</p> <p><b>二、正確選購包裝食品</b></p> <p>實作：請學生事先從家裡帶一樣包裝食品來，並於課堂上檢視此包裝食品上是否清楚印明食品標示。</p> <p>說明：教師引導學生進行此活動，也可讓學生彼此交換檢視討論，之後再挑選幾項食品作為範例講解。</p>							
十八	108.12.23~ 108.12.27	<p><b>第三篇實在有健康</b></p> <p><b>第一章吃出健康</b></p> <p><b>一、健康料理達人</b></p> <p>說明：教師利用全班要煮火鍋的題材，引導同學平日都會選擇哪些食材。</p> <p>提問：選擇火鍋食材除了是自己喜歡吃的因素之外，更要考慮到食材安全的問題，以下老師列出了許多火鍋食材，請各組依照所分配的任務（天然食材、食物里程少、農藥殘留少、食品添加物少、有食品認證標示）選出符合的食材。</p> <p><b>二、自我省思與回饋</b></p> <p>提問：本次煮火鍋同樂會，每位同學都為了小組付出很</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，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。</p> <p>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。</p>	<p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p>	1	分組討論	<p>問答</p> <p>觀察</p> <p>實作</p>		

		多的心力，在討論的過程中一定有意見不同的時候，請各位同學反省與檢討自己，也給同組同學一些意見。							
十九	108.12.30~ 109.1.3	<p><b>第三篇實在有健康</b> <b>第二章食安中學堂</b></p> <p><b>一、誰來晚餐？</b> 提問：放學後同學的行程滿檔，常常隨便吃一吃就進補習班去了？學校附近的小吃店你熟悉嗎？請試著把你晚餐的內容紀錄或是拍下來。 發表：學生踴躍發表意見。 實作：「你通常以什麼為考量，來選擇你的早晚？」請學生根據自己外食晚餐的經驗來填寫。</p> <p><b>二、均衡飲食</b> 提問：詢問學生外食該如何吃才是健康？ 發表：學生自由發表意見。</p> <p><b>三、一日菜單</b> 提問：雖然國小階段就已經學過了每日飲食指南，但是老師希望各位同學可以將飲食指南實際運用於生活中，我們現在以我的一日菜單來練習食物份量的換算。 改善方法：全穀根莖類和油脂類有達到標準，其他份量需要增加，可以在午餐青菜量再增加，乳品類可以增加一片起司，肉蛋魚肉則可以補充豆漿。</p> <p><b>四、自己的三餐及飲食聲明書</b></p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，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。</p> <p>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。</p>	<p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p>	1	分組討論	<p>問答 觀察 實作</p>		

		<p>說明：教師引導學生以剛剛的菜單為例，也請每位同學記錄自己的三餐飲食內容，檢視是否符合均衡飲食原則。</p> <p>實作：請學生運用訂定目標的生活技能，訂定一項均衡飲食的目標，如課本中是以每天至少吃三碟蔬菜為目標，為期一個月。</p> <p>總結：經常外食的人，通常比較不易達到均衡飲食的目標，所以運用訂定目標的生活技能，能幫助並提醒自己每天三餐都要符合均衡飲食的原則。</p>							
二十	109.1.6~ 109.1.10	<p><b>第三篇 實在有健康</b> <b>第二章 食安中學堂</b></p> <p><b>一、健康外食</b> 提問：詢問學生選擇外食種類的考量點是什麼？ 說明：現代人因為外食機會增加，在份量上不會控制、在營養上不太均衡，造成肥胖、高血壓等隱憂。教師說明外食健康小技巧：選擇健康天然的食物，少選加工食品、選擇有利健康的烹調方式，例如煮或蒸，選擇四低一高的新鮮食材與飲食方式。</p> <p><b>二、環保外食愛地球</b> 說明：外食往往會帶來很多垃圾，包含外帶的餐盒、塑膠袋、免洗餐具等，因此我們可以運用一些小技巧來減少環境的負擔。 提問：外食時，什麼方法可</p>	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。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1	分組討論	問答 觀察 實作		

		<p>以減少垃圾量？          分享：學生自由分享與發表          歸納：教師歸納幾個環保外食的方法：不用一次性餐具、餐餐吃乾淨、選擇碳排放量少的食物。  <b>三、製作並發表健康外食指南</b>          說明：學習了健康外食技巧後，希望同學可以運用在實際生活中。          提問：請同學分組，以學校周邊的餐飲店，搭配出三種較健康的套餐，要符合每日飲食指南。          實作：請學生搭配出套餐後，實際品嚐一次並將菜色拍照，讓學生小組發表。</p>							
二十一	109.1.13~ 109.1.17 (期末考週)	<p><b>第三篇實在有健康</b>  <b>第二章食安中學堂</b>  <b>(第二次段考)</b></p> <p><b>一、食品中毒</b>          提問：詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食物中毒發生的經驗。          發表：學生踴躍發表意見。          說明：食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食物入口的安全。平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食物中毒的情況。  <b>二、食品中毒的原因與症狀</b>          說明：教師介紹食品中毒的原因          1. 細菌性食品中毒          2. 病毒性食品中毒          3. 化學性食品中毒          4. 天然毒性食品中毒</p>	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。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1	1. 分組討論 2. 教學 ppt	問答 觀察 實作		評量週、總複習週仍須編列進度及內容，請勿空白或只填複習。

		<p><b>三、食品中毒的處理流程</b>  提問：詢問學生是否知道如何處理食物中毒事件？  發表：學生踴躍發表意見。</p> <p><b>四、預防食物中毒大補帖</b>  提問：預防食物中毒，需注意哪些衛生工作？  發表：學生踴躍發表意見。  說明：教師說明預防食物中毒的方法為防止細菌繁殖、預防細菌汙染食物、殺死細菌。</p> <p><b>五、食物的選購與處理</b>  檢視：為了預防食物中毒，請針對自己平時食物的選購方式與處理方式進行勾選。  實作：食物的選購與處理的過程中，找出沒做到的項目。並列出可以執行的方法  統整：要預防食物中毒，不論是選購或處理都要十分謹慎小心，更重要的是要養成良好的衛生習慣，才能有效減少食物中毒的發生。</p> <p><b>六、問題解決技能</b>  實作：請學生運用問題解決生活技能，根據上面食物選購與處理的勾選活動中，列出沒做到的項目，列出解決問題的方法、分析各種解決方法的阻力與助力、選擇可行方法做做看。  講解：想有效預防食物中毒，平時選購與處理技巧也相當重要，所以平常就要養成良好的習慣，修正錯誤的選購與處理技巧。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

二十二	109.1.20 (結業式)	<p><b>第三篇實在有健康</b> <b>第二章食安中學堂</b> <b>(第二次段考)</b></p> <p><b>一、食品中毒</b> 提問：詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食物中毒發生的經驗。 發表：學生踴躍發表意見。 說明：食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食物入口的安全。平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食物中毒的情況。</p> <p><b>二、食品中毒的原因與症狀</b> 說明：教師介紹食品中毒的原因 1. 細菌性食品中毒 2. 病毒性食品中毒 3. 化學性食品中毒 4. 天然毒性食品中毒</p> <p><b>三、食品中毒的處理流程</b> 提問：詢問學生是否知道如何處理食物中毒事件？ 發表：學生踴躍發表意見。</p> <p><b>四、預防食物中毒大補帖</b> 提問：預防食物中毒，需注意哪些衛生工作？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師說明預防食物中毒的方法為防止細菌繁殖、預防細菌汙染食物、殺死細菌。</p> <p><b>五、食物的選購與處理</b> 檢視：為了預防食物中毒，請針對自己平時食物的選購方式與處理方式進行勾選。 實作：食物的選購與處理的過程中，找出沒做到的項</p>	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。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1	1. 分組討論 2. 教學 ppt	問答 觀察 實作		
-----	-------------------	---	--	--	---	----------------------	----------------	--	--



		<p>目。並列出可以執行的方法統整：要預防食物中毒，不論是選購或處理都要十分謹慎小心，更重要的是要養成良好的衛生習慣，才能有效減少食物中毒的發生。</p> <p><b>六、問題解決技能</b></p> <p>實作：請學生運用問題解決生活技能，根據上面食物選購與處理的勾選活動中，列出沒做到的項目，列出解決問題的方法、分析各種解決方法的阻力與助力、選擇可行方法做做看。</p> <p>講解：想有效預防食物中毒，平時選購與處理技巧也相當重要，所以平常就要養成良好的習慣，修正錯誤的選購與處理技巧。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

**新竹市立建功高中國中部 108 學年度第 二 學期 健康與體育 領域/科目課程計畫**

設計者： 健康教育教師

日期：108 年 6 月 22 日

課程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程 <u>健康與體育</u> 領域 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程： <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他				
課程名稱	健康教育	實施年級	七年級	節數	每週 <u>1</u> 節本學期共 <u>21</u> 節
設計理念	1. 了解成癮物質對人類生理、心理、社會所造成的長遠影響。 2. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 3. 調適兩性差異，落實相互尊重，以及互助合作的精神。 4. 分析社會因素對自我健康的影響，並體認自我意識對行為發展的重要性。				

本教育階段 總綱核心素養		A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C1 多元文化與國際理解 C2 人際關係與團隊合作							
課程目標 (可參照領綱)		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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與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。							
表現任務 (總體性)		具備有正確購買與使用藥品的知識與行動策略。 養成良好的衛生保健習慣，並能實踐於日常生活之中。 了解視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治，並擬定良好健康生活策略。 分析有利人際關係的因素並學習有效的溝通技巧。 了解情緒與壓力因應與調適的方案。 多方學習心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 透過學習更加了解全民健保與醫療制度、醫療服務，並更為珍惜本國的醫療資源							
架構脈絡		(自行視需要決定是否呈現，圖或表等各種形式不拘)							
教學規劃									
週次	教學期程	主題或單元活動內容	學習表現 (校訂或相關領域)	學習內容 (校訂或相關領域)	節數	教學資源	學習評量	結合重要教育工作	備註
一	109.2.24~ 109.2.27	第一篇健康護照 第一章寵 eye 百分百  一、沒有眼鏡的世界 提問：請同學思考如果我們的世界沒有眼鏡，依同學現在的視力狀態，在生活中會遇到怎樣的困難？如果沒有近視困擾的同學，會想要繼續維持好視力嗎？	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表實作		

		<p>發表：請同學小組討論後，派代表上臺發表想法。</p> <p><b>二、視力為何出問題</b></p> <p>講解：教師講解眼睛的構造。眼睛是我們的靈魂之窗，在日常生活中，主要也是靠視覺來獲取周遭環境的訊息，所以一定要好好愛惜眼睛之健康。</p> <p>提問：詢問學生是否知道「視覺」是如何產生的？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：視覺的產生是由於物體表面反射的光線，透過角膜、水樣液、瞳孔、水晶體以及玻璃體的折射，最後在視網膜上形成物體的成像，再經由視神經將影像傳至大腦的視區，進而產生影像。</p> <p>說明：教師介紹眼球的各種構造以及其作用。依光進入的順序，依序為：A. 角膜 B. 虹膜 C. 瞳孔 D. 水晶體 E. 睫狀肌 F. 視網膜 G. 視神經</p> <p><b>三、小結</b></p> <p>講解：眼睛是我們接觸這世界很重要的媒介，希望同學都可以保護眼睛，避免做一些會影響視力的行為，下一節課我們將討論常見的視力問題。</p>	尋求解決的健康技能和生活技能。					
二	109.3.2~ 109.3.6	<p><b>第一篇健康護照</b></p> <p><b>第一章寵eye 百分百</b></p> <p><b>一、活動「發現眼睛問題」</b></p> <p>實作：請學生回想自己是否曾有眼睛遭受異物或感染的經驗。</p> <p>說明：眼睛是我們的靈魂之</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察發表實作	

		<p>窗，因此如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。</p> <p>提問：請學生說說看常見的眼睛問題有哪些？</p> <p><b>二、常見的視力問題-1</b></p> <p>說明：眼睛是我們的靈魂之窗，因此如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。</p> <p>提問：請學生說說看常見的眼睛問題？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：眼睛常見的問題有下列幾項：</p> <p>1. 近視：物體光線經過折射後聚焦於視網膜之前即是所謂的近視。</p> <p>2. 散光：角膜不平滑或表面彎曲度不規則所造成，使得折射的光線不能聚焦成一點，而散成好幾個影像。</p> <p>3. 遠視：眼球的前後徑過短，或角膜和水晶體的彎曲度過小，使近處物體的成像落在視網膜之後。</p> <p>4. 色盲與色弱：眼睛主要是靠著視網膜內感光細胞上的色素「紅、藍、綠」三種顏色受器，根據光源波長的不同，辨別出顏色，如果感光細胞異常，無法辨別顏色即稱之。</p> <p><b>三、常見的視力問題-2</b></p> <p>實作：教師帶領同學進行辨色力檢測。</p>	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。						
三	109.3.9~ 109.3.13	<p><b>第一篇健康護照</b></p> <p><b>第一章寵 eye 百分百</b></p>	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察發表實作		

		<p><b>一、誰偷走我的光</b> 說明：教師帶領同學閱讀第11頁的文章，請同學根據文章脈絡，分組討論並寫下對眼睛不利的習慣。</p> <p><b>二、活動「珍惜所 eye 視界無礙」</b> 說明：生活中做任何事都需要眼睛的幫助，因此如何從平時就養成良好的用眼習慣是我們必須特別留意的。 實作：請學生確實針對自己平時用眼的習慣來勾選，檢測自己是否已犯了活動。 檢討與改進：請同學找出上表中未達成項目，分析沒有做到的原因，並提出可行的改變方法。</p> <p><b>三、隱形的視界</b> 1. 教師請同學分組討論戴眼鏡與戴隱形眼鏡各自得優缺點，並上臺發表。 2. 請同學回憶父母親友有沒有佩戴隱形眼鏡，配戴的隱形眼鏡類型是長戴型、年拋、季拋、週拋或日拋？平時清潔的步驟為何？ 3. 教師教導使用隱形眼鏡正確觀念。</p>	<p>康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。</p>	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。					
四	109.3.16~ 109.3.20	<p><b>第一篇健康護照</b> <b>第二章好牙好健康</b></p> <p><b>一、準備活動</b> 提問：請同學每人攜帶個人的兩張露齒照片，將其中一張牙齒塗黑，上臺發表兩張照片的感想，請同學思考如果沒有牙齒，生活上或有什麼不方便？</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p>	1	<p>1. 小組討論 2. 教用版電子教科書</p>	觀察發表實作		

		<p><b>二、常見的口腔問題-1</b></p> <p>引導：沒有牙齒，在外觀上不好看、影響自信，在食物咀嚼上也會有困難，影響營養吸收，因此維持牙齒健康是非常重要的。</p> <p>提問：詢問學生是否有看牙醫的經驗？</p> <p>發表：學生自由發表意見</p> <p>提問：詢問學生最近有沒有牙齒方面的困擾？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見</p> <p>說明：教師利用「圖 1-2-1 牙齒的構造」來講解</p> <p>1. 從外觀上來分有牙冠、牙頸、牙根。</p> <p>2. 從構造上來分有琺瑯質、象牙質、牙髓腔、神經、血管。</p> <p>講解：教師引導同學思考牙齒發生問題時真很麻煩又很不舒服，以下就來介紹幾種口腔問題。</p> <p>1. 齲齒：細菌會利用殘留在牙齒表面的食物殘渣作為營養，不斷繁殖生長，形成稱為牙菌斑的黏稠物質，牙菌斑與甜食混合會產生酸性物質，繼續破壞琺瑯質，逐層往內，形成齲齒。</p> <p><b>三、常見的口腔問題-2</b></p> <p>2. 牙周病：牙周病是指牙齦的發炎症狀，可能繼續進展而影響包覆支持牙齒的骨頭。必須每天以刷牙、牙線潔牙的方式清除牙菌斑，才能保持牙周健康。</p> <p>3. 咬合不正：牙齒排列不整</p>	尋求解決的健康技能和生活技能。					
--	--	---	-----------------	--	--	--	--	--

		齊、縫隙過大、戽斗（下巴突出），都屬於咬合不正，會採取牙齒矯正的方式來改善。							
五	109.3.23~ 109.3.27	<p><b>第一篇健康護照</b> <b>第二章好牙好健康</b></p> <p><b>一、牙齒的照護</b> 提問：詢問學生是否有定期檢查過自己的牙齒？ 發表：學生自由發表意見 說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。</p> <p><b>二、護齒習慣停看聽</b> 討論：請同學分組，將課本所舉出的生活習慣討論歸類成對牙齒照護有幫助的和有危害的。並選擇其中一項有危害的生活習慣提出改善之道。 實作：在第 21 頁的學習單中，詳細挑出對自我牙齒影響最大的行為是什麼？最有幫助的行為是什麼？最有危害的行為是什麼？最難做到的行為是什麼？如何改善？一一詳列於表中。</p> <p><b>三、省思與承諾</b> 引導：教師引導學生做出承諾，於承諾書中寫出即將要付諸行動的一項改善牙齒的生活習慣。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>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。</p>	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	1	<p>1. 小組討論</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察發表實作		
六	109.3.30~ 109.4.2	<p><b>第一篇健康護照</b> <b>第三章皮膚保健</b></p> <p><b>一、思考皮膚問題與生活型態的相關</b></p>	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1	<p>1. 小組討論</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> <p>3. 教學影片</p>	觀察發表實作		

	<p>提問：請同學根據漫畫中的前半部劇情，試著完成最後一部分的人物臺詞。</p> <p>發表：請學生自由發表是否有類似的生活經驗以及為何會如此設計對白？</p> <p><b>二、常見皮膚問題介紹</b></p> <p>說明：教師介紹青春痘的成因，並解釋皮膚的構造及功能</p> <p>講解：青春痘是由於皮脂腺分泌油脂較為旺盛，多餘的脂肪會阻塞毛孔進而結成硬塊，又稱為粉刺。</p> <p>講解：皮膚的構造分為以下三層：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 表皮</li> <li>2. 真皮</li> <li>3. 皮下組織</li> </ol> <p>皮膚的功能有以下五項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 保護作用</li> <li>2. 防水特性</li> <li>3. 排泄功能</li> <li>4. 調節體溫</li> <li>5. 感覺作用</li> </ol> <p><b>三、介紹常見皮膚問題</b></p> <p>提問：詢問學生有遇到汗臭味與頭皮屑的困擾嗎？</p> <p>發表：學生自由發表生活經驗</p> <p>說明：教師解釋頭皮屑、汗臭味的成因及處理方式。</p> <p>講解：頭皮屑是因為上皮細胞過度增生，可能是洗髮精使用不當、頭皮上皮脂分泌過多、吃刺激性的食物、熬夜、內分泌不正常、季節轉換等原因造成。頭皮屑的情況嚴重，須找皮膚科醫師檢</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>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。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>					
--	---	---	--	--	--	--	--



		查與治療。汗臭味是大量的汗液被空氣中的細菌分解而產生，只要運動後注意清潔便可有效減少。							
七	109.4.7~ 109.4.10 (第一次段考)	<p><b>第一篇健康護照</b> <b>第三章皮膚保健</b></p> <p><b>一、美麗會客室-1</b> 提問：同學了解了青春痘、汗臭味、頭皮屑的成因之後，想要改善這些擾人的問題就必須從生活習慣上去檢視，請同學以表格項目一一檢視自己的生活習慣，並將有勾選的生活習慣分類成對皮膚有利及不利的。</p> <p><b>二、美麗會客室-2</b> 引導：當我們遇到問題時，其實可以運用生活技巧~問題解決步驟來改善。 說明：教師介紹問題解決六大步驟，並以範例說明，請同學在右邊欄位做練習。</p> <p><b>三、介紹正確洗臉方式</b> 提問：請同學分享平常的洗臉方式？ 發表：請一到二位同學出來操作洗臉 說明：教師介紹正確洗臉方式和先前出來操作同學的方式做對照，並說明差異性。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>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。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1	<p>1. 小組討論</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> <p>3. 教學影片</p>	觀察發表實作		評量週、總複習週仍須編列進度及內容，請勿空白或只填複習。
八	109.4.13~ 109.4.17	<p><b>第二篇建立美好人際</b> <b>第一章</b> <b>與情緒壓力做朋友</b></p> <p><b>一、情緒觀測站</b> 提問：我們的情緒會隨生活情境得不同而有所變化，請同學假想如果遇到第 30 頁</p>	<p>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。</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察發表		

		<p>中的各項事件時會有的心情，將其代號分類並填在框中。</p> <p>引導：情緒其實是我們的保護機制，可以讓我們應變生活中的各種情境。</p> <p><b>二、做情緒的主人</b></p> <p>提問：請同學回想一件情緒起伏很大的事件，當事件記錄下來，並回想當時當下的情緒，當時是如何處理自我情緒的？例如：親密的家人過世，當時的情緒很悲傷，就一直哭一直哭，有很長的時間想到就會流淚。</p> <p>引導：當有情緒的時候，不要逃避，要接納並處理，或許在當下無法馬上處理，但是在幾天或幾小時後，可以回想並處理，如果長期壓抑，就會造成壓力。</p>							
九	109.4.20~ 109.4.24	<p><b>第二篇建立美好人際</b> <b>第一章與情緒壓力做朋友</b></p> <p><b>一、認識壓力</b></p> <p>提問：當我們無法抒解情緒時，就會形成壓力，我們來看看哈利波特作者 J.K. 羅琳的故事。</p> <p>實作：教師請同學朗讀課文，並分析 J.K. 羅琳的壓力來源有哪些？</p> <p><b>二、壓力哪裡來？</b></p> <p>引導：教師引導在 J.K. 羅琳的故事中，因為經濟狀況非常不好還有小嬰孩需要照顧而產生驚恐、焦慮的反應。要探討壓力就要先分析壓力來源及壓力反應。請同</p>	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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 3. 小組討論	觀察發表		

		<p>學思考在生活中遇過哪些狀況會造成自己有壓力，並且去回想壓力來源以及當時遇到此狀況時的反應。</p> <p>實作：教師請同學利用第6頁的各項壓力來源氣球，評估自己的現狀，圈出煩惱的事情，藉此讓學生思考釐清最近的壓力來源。</p>							
十	109.4.27~ 109.5.1	<p><b>第二篇建立美好人際</b> <b>第一章與情緒壓力做朋友</b> <b>一、我的壓力反應</b></p> <p>說明：了解最近的壓力來源之後，教師介紹壓力會造成情緒以及生理反應，甚至嚴重時會有疾病產生。</p> <p>講解：教師總結適當的壓力其實可以是幫助我們成長的助力，讓我們突破自己，激發潛能，才能成為更好的自己。</p> <p>實作：請同學寫下成長經驗中因為壓力而更進步的經驗。例如：參加比賽，很緊張很有壓力，但是努力準備，因而吸取比賽經驗或是得獎。</p> <p>引導：教師引導同學思考，適度的壓力可以完成目標、躲避危險，過度的壓力卻有可能帶來失敗，因此我們要學習適度的紓解壓力或處理壓力。</p> <p><b>二、面對壓力技巧</b></p> <p>提問：生活中一定會有壓力，你都用哪種方式處理呢？其實壓力處理有四個步驟，面對壓力、接納壓力、處理壓力、放下壓力。</p>	<p>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。</p> <p>a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> <p>3. 小組討論</p>	觀察發表		

		<p>實作：教師請同學分組上台演出第 35 頁中的情節，演示完後請同學思考雖然都是遇到同一個問題，阿康等四位同學卻都有不同的應變方式，其實每個人處理壓力的方式都不同，沒有所謂對錯，只要找到適合自己的方式就是好方式。</p> <p><b>三、解壓好方法</b></p> <p>實作：請同學找出一件很有壓力的事情，並在第 36 頁的選項中選出處理方式，寫出為何要做此選擇，藉此讓同學了解處理壓力的方式有很多。</p> <p>學習處理壓力的方式：身心鬆弛法、時間管理法、認知改變法、休閒運動法、尋求支援法。</p>							
十一	109.5.4~ 109.5.8	<p><b>第二篇建立美好人際 第二章人際好關係</b></p> <p><b>一、引起動機</b></p> <p>引導：請同學分組閱讀文章，小組根據文章所描述的內容幫阿力寫一封推薦函和討論小琪有什麼引人欣賞的特質，能夠讓同學喜歡他，將答案寫在圖框中。</p> <p>討論：請同學分組根據文章中，勾選出阿力與小琪的特質並上台發表。在討論的過程中，教師可以給予學生引導反省自身是否有這樣的特質。</p> <p><b>二、有利與不利人際關係的特質</b></p> <p>引導：教師引導學生思考分</p>	<p>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。</p> <p>a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> <p>3. 小組討論</p>	觀察發表		

		<p>類自己的特質中，有利與不利人際關係的特質可以綜合成四大項：正向與負向的自我概念、對人有正向或負向看法、對人真誠或心機、溫暖或冷漠。</p> <p>實作：請同學選出自己有哪些特質，並且選出不利人際關係的其中一項，分析造成的原因以及提出改善的辦法。</p>							
十二	109.5.11~ 109.5.15	<p><b>第二篇建立美好人際</b> <b>第二章人際好關係</b></p> <p><b>一、人氣劇場</b> 引導：請同學分組延伸劇情並寫下劇本，角色不限定只有老師與小明，同學可以自行增加角色，主要是利用討論劇本的過程，延伸出人際關係的特質，讓學生發揮想像力。 實作：完成劇本後，各組分配角色上台演出。 講解：每一小組演出後，老師可以根據各組設計內容給與引導思考主角小明的人際問題原因，以及劇本中所演示的解決之道。</p> <p><b>二、增進人際關係的策略</b> 引導：其實人際關係要好，也要有好方法，以下提供幾個好方法： 1. 建立自我風格、創造好印象 2. 選你所愛、愛你所選 3. 積極主動、樂於挑戰 4. 增進自我覺察能力、尊重他人</p>	<p>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。</p> <p>a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> <p>3. 小組討論</p>	觀察發表		

		<p>5. 表達自我、分享彼此</p> <p>6. 真誠待人主動關懷</p> <p><b>三、我的聲明</b></p> <p>引導：我們已經知道有這些好方法，希望各位同學可以嘗試去做做看，試著寫出幾樣你想嘗試增進人際關係的方法，簽下聲明書，努力實踐。</p>							
十三	109.5.18~ 109.5.22	<p><b>第二篇建立美好人際</b></p> <p><b>第三章溝通好方法</b></p> <p><b>一、引起動機</b></p> <p>提問：生活中常常會有衝突發生，請找出一件與同學或家人的衝突事件，依照問題一一回答。</p> <p>實作：請同學寫下衝突事件</p> <p>結語：不論何種場合，總是會有意見不合的時候，我們要學習有效處理衝突。</p> <p><b>二、破解不良溝通與衝突的技巧</b></p> <p>提問：與家人同學意見不合時，要怎麼面對呢？必須學習「同理心」、「傾聽」及「我訊息」。以下我們一一來了解</p> <p>1. 同理心：站在對方立場著想。</p> <p>2. 傾聽：好好聽對方說話，肢體語言、臉部表情，讓對方察覺善意。</p> <p>3. 我訊息：以我為講話主角，用我希望、我覺得、我發現等來表達意見。</p> <p><b>三、選好話說好話</b></p> <p>提問：請同學分組討論課本上的一些用語，將其分為令</p>	<p>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。</p> <p>a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> <p>3. 小組討論</p>	觀察發表		

		人感到舒服以及不舒服，各組上台發表。 引導：如果我們用「你訊息」開頭的用語會有批判、指責的感覺，容易讓聽者感到不舒服。若能用「我訊息」開頭表達自己的感受、意見，聽者較不會感到被攻擊，而能接收到對方想表達的訊息。							
十四	109.5.25~ 109.5.29 (第二次段考)	<b>第二篇建立美好人際 第三章溝通好方法</b>  <b>一、我訊息練習</b> 引導：請同學利用第 47 頁的情境練習我訊息的用語。 <b>二、現身說法</b> 提問：請利用課文第 44 頁的衝突事件為藍本，小組討論選擇一位同學的衝突事件，來演練「同理心」與「傾聽」、「我訊息」技巧，設計劇本並上台演出並省思哪個技巧有困難，檢討原因並提出改善方式。 引導：三個技巧實施一段時間後，老師可以引導學生回來完成第 48 頁的學習單，讓同學感受到三個技巧對人際關係的正面影響。	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 3. 小組討論	觀察發表		評量週、總複習週仍須編列進度及內容，請勿空白或只填複習。
十五	109.6.1~ 109.6.5	<b>第三篇醫療新世代 第一章藥你健康</b>  <b>一、引起動機：常見錯誤用藥</b> 引導：請學生回想以前用藥的經驗，完成漫畫中第三格	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 3. 小組討論	觀察發表		

		<p>的對白。 發表：請同學上臺發表設計的對白以及解釋如此設計的原因。 統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式立即修正。</p> <p><b>二、正確用藥</b> 提問：生活中有發生同學所設計出對白的劇情嗎？為了健康，我們應該要具備正確用藥能力。</p> <p><b>三、技巧1：清楚表達自己的身體狀況</b> 實作：請同學仔細閱讀小育的日記，並假想自己是小育，回答醫生所提的問題。</p>	<p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>						
十六	109.6.8~ 109.6.12	<p><b>第三篇醫療新世代</b> <b>第一章藥你健康</b></p> <p><b>一、技巧2：看清楚藥品標示</b> 講解：常見的錯誤用藥就是自行決定停藥，服用藥物一定要依照藥袋或藥盒包裝標示的使用方式服藥，另外，也要了解藥品依據藥性不同，有藥品分級制，分為處方藥、指示藥和成藥。</p> <p><b>二、技巧3：清楚用藥方法</b> 講解：藥物拿回家後要會正確服用也要會保存，更要知道過期藥品的處理方式。</p> <p><b>三、技巧4：與醫師藥師做朋友</b> 講解：留意生活圈內的醫療資源，尋找家庭醫師、藥師作為顧問。如服藥後產生無</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1	<p>1.教學影片 2.教用版電子教科書 3.小組討論</p>	觀察發表		



		法預期的的不良反應，可以跟財團法人藥害救濟基金會申請補償。							
十七	109.6.15~ 109.6.19 (暫定國中 畢業週)	<p><b>第三篇醫療新世代</b> <b>第一章藥你健康</b></p> <p><b>一、藥品選購與使用</b> 提問：生病時你會選擇馬上去看醫生嗎？還是自行買藥吃，甚至不看醫生和吃藥，等身體自然痊癒呢？請同學參考案例寫下平常輕微感冒時，我都怎麼做？如果自行買藥服用，會在這裡選購？為什麼？ 發表：教師請幾位同學發表生活經驗。 總結：自行購買藥物有一定的風險，買藥之前必須想清楚，服用藥物應先閱讀說明書或注意事項，依指示服用。</p> <p><b>二、廣告辨真偽</b> 提問：平時在報章雜誌、社群網站或是媒體上，常會見到健康食品及藥品的廣告，有些廣告誇大其詞，或是以知名藝人代言為噱頭，同學要學會批判思考，辨別真偽。 討論：請同學分組討論課文上所列廣告內容，提出覺得有問題的內容。與同學分享質疑的內容。 總結：反思質疑的內容是否正確，可以向專業人士（例如醫生）求證。</p> <p><b>三、學習委婉地拒絕</b> 提問：同學們經過上一個活</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	1	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 3. 小組討論</p>	觀察發表		

		<p>動的練習，已經知道誇大療效的健康食品及藥品廣告如何判別，但是有時是家人或朋友推薦，我們常礙於身分或人際關係不敢直接拒絕，其實可以練習幾種委婉的拒絕方式，清楚的向對方表達不想使用的意願。</p> <p>練習：請同學參考課文中拒絕的技巧，選定一種自己可以使用的技巧練習。</p> <p>總結：請同學不要購買來路不明的藥品。專業醫學團體或醫院的資料雖有科學佐證，但也並非完全沒問題，最好諮詢醫師、藥師，藥品也應從有藥師執業的藥局購買才安全。</p>							
十八	109.6.22~ 109.6.26	<p><b>第三篇醫療新世代</b> <b>第二章全民健保</b></p> <p><b>一、轉診費用大不同</b> 提問：圖表是現行健保制度中各層級醫院轉診及未轉診就醫所需支付的費用。 討論：請同學分組討論比較轉診及未轉診就醫費用的差別，並上網搜尋日本與臺灣在醫療部分負擔有何差異，討論健保署為何要如此設計？希望達到怎樣的目的是？ 發表：請同學上臺發表。 總結：健保這樣設計，希望大家可以善用生活環境週遭的醫療資源，避免醫療浪費。健保其實為我們提供了很多服務，請寫下你所享受到的健保好處。</p> <p><b>二、有健保最安心</b></p>	<p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>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。</p>	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源	1	<p>1. 教用版電子教科書</p> <p>2. 小組討論</p>	觀察發表		

		<p>引導：課文內容可分為以下三類：</p> <p>1. 醫院等級分為醫學中心、區域醫院、地區醫院、診所四個等級。醫院分級制是為了讓健保資源不要浪費。</p> <p>2. 臺灣的全民健保已經是全世界皆知，因為納保率高達99%，讓臺灣的醫療環境十分友善，延長國民壽命、提升生活品質。</p> <p>3. 播放「愛在健保－無償的生命」相關影片素材，讓學生感受全民健康保險自助互助、風險共同分擔的精神。</p>							
十九	109.6.29~ 109.7.3	<p><b>第三篇醫療新世代</b> <b>第二章全民健保</b></p> <p><b>一、搶救健保大作戰：珍惜醫療資源</b></p> <p>提問：為了健保資源可以不被濫用，健保制度可以長長久久，身為學生的我們要如何做呢？</p> <p>討論：請同學小組討論課文中三位家人的就醫行為是否適當？寫在圖框中。</p> <p>總結：就醫時，我們會感受到健康對於我們的重要，也會最直接接受的全民健保的福利和協助，因此，我們必須要思考的是，除了覺察並了解自己的就醫狀況外，也要學習體會健保自助互助的精神，因為繳交健保費用，在我們或他人需要時得到協助。大家要能在需要用時有資源可以使用，最根本的方法就是促進自己與家人的健</p>	<p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>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。</p>	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源	1	<p>1. 教用版電子教科書</p> <p>2. 小組討論</p>	觀察發表		

		<p>康。</p> <p><b>二、珍惜醫療資源小方法</b></p> <p>講解：珍惜醫療資源有以下四個方法：</p> <p>方法 1：小病自我照護</p> <p>身體有自癒的能力，當有小感冒時，可以先選擇充分休息及補充水分，讓免疫力增強。</p> <p>方法 2：輕病找診所 選擇好家醫</p> <p>如果還是不放心，想要尋求醫療的協助，可以先從家庭醫師開始詢問起，家庭醫師判斷需要再去更高層級的醫院就會開立轉診單，不僅節省金錢也節省時間。</p> <p>小結：臺灣健保的成果是大家繳納健保費共同建立起的，希望大家可以更珍惜，避免醫療浪費。</p>							
二十	109.7.6~ 109.7.10 (期末考週)	<p><b>第三篇醫療新世代</b></p> <p><b>第二章全民健保</b></p> <p><b>(第二次段考)</b></p> <p><b>一、珍惜醫療資源小方法</b></p> <p>方法 3：把急診留給需要的人</p> <p>急診是有生命危險的人優先處理的醫療前線，因為臺灣健保急診收費相較各國來說較為低廉，有些民眾就把急診當門診使用，反而占用醫療資源，影響急重症病患的救治時間，我們應該落實醫療分級制，才能讓健保資源善用。</p> <p>方法 4 提供醫師完整就醫資訊</p>	<p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>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。</p>	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源	1	<p>1. 教用版電子教科書</p> <p>2. 小組討論</p> <p>3. 時事新聞討論</p>	觀察發表		<p>評量週、總複習週仍須編列進度及內容，請勿空白或只填複習。</p>

		<p>目前許多慢性病患者身上都不只一種慢性病，有些人可能是同時有高血壓、糖尿病、腎臟病等多重慢性病，如果分科別就醫，可能會有重複開藥或是藥物攝取過多的問題，其實藉由健康存摺內容，提供醫師治療資訊，避免重複開藥、檢查及檢驗，讓自己的健康多一層保障，還可以節省不必要的醫療資源浪費。</p> <p>總結：臺灣能有今日的健保制度真的很不容易，希望大家可以珍惜健保、不浪費醫療資源，讓更多人可以享受到健保的好處。</p>							
二十一	109.7.13~ 109.7.14	<p><b>第三篇醫療新世代</b> <b>第二章全民健保</b> <b>(第二次段考)</b></p> <p><b>一、珍惜醫療資源小方法</b> 方法 3：把急診留給需要的人 急診是有生命危險的人優先處理的醫療前線，因為臺灣健保急診收費相較各國來說較為低廉，有些民眾就把急診當門診使用，反而占用醫療資源，影響急重症病患的救治時間，我們應該落實醫療分級制，才能讓健保資源善用。</p> <p>方法 4 提供醫師完整就醫資訊 目前許多慢性病患者身上都不只一種慢性病，有些人可能是同時有高血壓、糖尿病、腎臟病等多重慢性病，</p>							

		<p>如果分科別就醫，可能會有重複開藥或是藥物攝取過多的問題，其實藉由健康存摺內容，提供醫師治療資訊，避免重複開藥、檢查及檢驗，讓自己的健康多一層保障，還可以節省不必要的醫療資源浪費。</p> <p>總結：臺灣能有今日的健保制度真的很不容易，希望大家可以珍惜健保、不浪費醫療資源，讓更多人可以享受</p> <p>到健保的好處。</p>							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--