

新竹市立建功高級中學國中部 110 學年度第一學期健康與體育領域/健康教育科課程計畫

領域/科目	____健康與體育____領域 __健康教育__科目	實施年級	____七____年級	
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： 翰林 版 <input type="checkbox"/> 自編教材（經課發會通過）		學習節數	每週 1 節，本學期共 21 節
對應領域 核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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-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。</p> <p>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。</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>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 請以條列式呈現</p>		課程目標	健康教育 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己；最後學習如何挑選、購買食材，了解如何健康外食與食安問題，讓自己能吃得均衡又健康。以條列式呈現

學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	<p>第一篇健康滿點 第一章健康舒適角 一、健康的涵義</p> <p>1. 說明：請學生看完五位同學對健康的定義，以提問來引導學生思考哪一個人是健康的？</p> <p>2. 提問：你覺得誰說的才符合健康？</p> <p>3. 講解：教師歸納學生分享的內容。</p> <p>二、健康語詞接龍</p> <p>1. 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。</p> <p>2. 遊戲規則：教師提問「你們覺得健康是什麼？」用一句話說明或形容，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>三、全人的健康</p> <p>1. 提問：讀完課文，你們覺得具備哪些條件才符合全人健康？2. 發表：學生自由發表意見。</p> <p>3. 說明：教師說明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。再利用世界衛生組織對健康的定義，來說明健康的概念，並鼓勵每位學生都必須要對自己的健康負責任。</p>	<p>1a-IV-1</p> <p>1b-IV-2</p> <p>1b-IV-3</p> <p>4a-IV-2</p>	Fb-IV-1	<p>1. 問答：是否認真回應教師的問題。</p> <p>2. 觀察：是否認真地參與討論。</p> <p>3. 實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p> <p>生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	

<p>第二週</p>	<p>第一篇健康滿點 第一章健康舒適角 一、健康的身體</p> <p>1. 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>2. 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>3. 發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。</p> <p>4. 說明：從十個身體健康標準中勾選自己所符合的項目，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> <p>二、健康的心理</p> <p>1. 提問：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>2. 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>3. 發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。</p> <p>4. 說明：從十個心理健康標準中勾選自己所符合的項目，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>三、健康的社會</p> <p>1. 說明：健康的社會指的是個人有能力創造並維持與他人之間的和諧關係。那你的社會健康嗎？</p> <p>2. 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>1a-IV-1 1b-IV-2 1b-IV-3 4a-IV-2</p>	<p>Fb-IV-1</p>	<p>1. 問答：是否認真回應教師的問題。</p> <p>2. 觀察：是否認真地參與討論。</p> <p>3. 實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p> <p>生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	
------------	---	--	----------------	--	--	--------------------------------	--

	<p>3.發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。</p> <p>4.說明：從十個社會健康標準中勾選自己所符合的項目，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>四、健康生活行動家</p> <p>1.提問：健康狀態可分為身體、心理、社會，以小華的例子來看，小華的健康表現較偏向哪一方面呢？</p> <p>2.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>3.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，我們就得思考如何讓健康的三面向達到平衡。</p> <p>4.歸納：藉由活動，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。</p>						
<p>第三週</p>	<p>第一篇健康滿點 第二章健康靠自己 一、人體城市</p> <p>1.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？</p>	<p>1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2a-IV-3 2b-IV-2</p>	<p>Da-IV-4 Fb-IV-2</p>	<p>1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。</p>	<p>【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p>	<p>1.教學影片 2.教用版電子教科書</p>	

	<p>2.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>二、影響健康的因素</p> <p>1.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。</p> <p>2.說明：教師講解影響我們健康的四個因素：</p> <p>(1)生活型態 40%</p> <p>(2)生物遺傳 20%</p> <p>(3)環境 30%</p> <p>(4)醫療服務系統 10%。</p> <p>3.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>三、小芳的一日生活紀錄</p> <p>1.提問：看完小芳的一日生活記錄，你覺得她的生活型態出了什麼問題？</p> <p>2.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>3.總結：教師歸納學生討論及發表的內容並總結。</p>	<p>3a-IV-2</p> <p>3b-IV-4</p> <p>4a-IV-2</p> <p>4a-IV-3</p>					
<p>第四週</p>	<p>第一篇健康滿點</p> <p>第二章健康靠自己</p> <p>一、健康促進生活型態 1</p> <p>1.實作：找出小芳不利健康的生活型態後，請學生勾選可能造成的健康影響。</p>	<p>1a-IV-2</p> <p>1a-IV-3</p> <p>1b-IV-4</p> <p>2a-IV-2</p> <p>2a-IV-3</p> <p>2b-IV-2</p> <p>3a-IV-2</p>	<p>Da-IV-4</p> <p>Fb-IV-2</p>	<p>1.觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2.實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p>	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	

	<p>2. 總結：教師說明從小芳的案例中不難發現，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。</p> <p>二、健康促進生活型態 2</p> <p>1. 提問：既然小芳的不良生活型態，對她的健康帶來了這麼多的傷害與影響，那麼你知道怎樣才是健康促進生活型態嗎？</p> <p>2. 說明：教師說明健康促進生活型態，包含均衡飲食、規律運動、管理壓力與情緒、良好人際互動、充足睡眠等。</p> <p>3. 實作：請同學針對課文中的選項，進行檢視與勾選，藉以了解自己是否達成健康促進生活型態。</p> <p>4. 講解：勾選後就能知道自己還有哪些不足，健康不是一蹴可幾，注意平時的生活型態，就能讓自己越來越健康喔！</p> <p>三、健康生活行動家</p> <p>1. 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>2. 實作：請同學運用問題解決生活技能，找出對自己影響最大、最難做到的項目、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>3. 講解：想養成規律運動的習慣，或其他健康促進的生活習慣，除了</p>	<p>3b-IV-4 4a-IV-2 4a-IV-3</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>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>四、我的健康契約書</p> <p>1. 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>2. 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>3. 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劃，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，希望每個人都能將好習慣一直持續，而不是只有一個月而已。</p> <p>4. 反思：實作後，請學生思考以下問題，是否對自己目前的健康滿意？是否留意並察覺自己的健康？藉由這樣的反思能更重視、更了解健康，才能努力朝健康邁進。</p>						
第五週	<p>第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙 一、教師講解</p> <p>1. 說明：教師利用拼圖讓學生想想看拼圖中是否是由姿勢不良產生的問題。</p> <p>2. 提問：長期的駝背、姿勢不良會導致身體健康出現什麼問題？</p> <p>3. 分享：學生自由分享。</p>	4a-IV-3	Da-IV-2 Da-IV-4	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 討論：是否認真參與討論並分享討論結果。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	

	<p>4. 說明：引導學生思考平時是否也有和拼圖中類似的症狀，其實這些健康問題如腰酸背痛和駝背都會影響外型，再介紹人體外部構造。</p> <p>二、人體外部結構</p> <p>1. 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>2. 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>三、正確姿勢看過來</p> <p>1. 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>2. 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>3. 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>第六週</p>	<p>第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙 一、人體器官</p> <p>1. 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>2. 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>4a-IV-3</p>	<p>Da-IV-2 Da-IV-4</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 討論：是否認真參與討論並分享討論結果。</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	

	<p>3. 發表：學生討論並指出正確位置</p> <p>4. 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>5. 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>二、人體系統</p> <p>1. 提問：是否知道人體有哪些系統？發表：學生踴躍發表意見。 2. 說明：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>3. 總結：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>三、人體器官與系統的運作</p> <p>1. 提問：是否知道人體運動時會用到哪些器官？</p> <p>2. 發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>3. 說明：我們進行任何活動，都需要很多器官的相互配合，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>四、維護器官的保健方法</p> <p>1. 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>2. 實作：請學生分組討論，該如何保護肝臟、牙齒、眼睛、腸胃等器官。</p> <p>3. 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>						
第七週	<p style="text-align: center;">第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你（第一次段考） 一、青春期的轉變</p> <p>1. 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後出現了哪些改變？</p> <p>2. 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>3. 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，而青春是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 style="text-align: center;">二、認識女生生殖器官</p> <p>1. 說明：利用課本女生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。並詳細說明女生生殖器官的名稱與功能。</p> <p>2. 統整：說明青春期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 style="text-align: center;">三、為什麼會有「月經」</p> <p>1. 提問：「月經」是什麼？</p> <p>2. 分享：學生自由分享。</p> <p>3. 說明：女生還是胎兒時，卵巢裡大約有六百萬個卵，出生時卵剩下</p>	<p>1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2</p>	<p>Db-IV-1 Db-IV-2</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春後出現的改變。</p>	<p style="text-align: center;">【性別平等教育】</p> <p>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。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	段考

	兩百萬個，生理成熟時為三十萬個卵，女性在其生育年齡，每月排出一個成熟的卵。隨著卵子的成熟，卵巢也會每月週期地釋放動情素與黃體素，會影響子宮內膜，首先是子宮內膜的增生，其次是內膜的分泌，最後是內膜的剝落形成月經。						
第八週	<p align="center">第二篇快樂青春行</p> <p align="center">第一章蛻變的你</p> <p align="center">一、月經週期怎麼算</p> <p>1. 提問：詢問學生是否了解自己的月經週期？</p> <p>2. 說明：教師利用活動範例中的月曆來說明月經週期的計算。</p> <p>3. 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。（如果是男生，可以假設的方式來練習計算）</p> <p>4. 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 align="center">二、經痛怎麼辦？</p> <p>1. 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。</p> <p>2. 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。</p> <p>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</p>	<p>1a-IV-3</p> <p>1b-IV-4</p> <p>2a-IV-2</p> <p>2b-IV-2</p> <p>3a-IV-2</p>	<p>Db-IV-1</p> <p>Db-IV-2</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能確實計算自己的月經週期，並將結果記錄在活動中。</p> <p>3. 實作：是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。</p>	<p align="center">【性別平等教育】</p> <p>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。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	

	<p>可在兩次月經期間每天 做經前運動。</p> <p>3. 演練：請學生一起練習減輕經痛的運動。</p> <p>三、月經週期要注意哪些個人衛生</p> <p>1. 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：</p> <p>(1) 陰脣具有保護作用，須每天清洗。</p> <p>(2) 上洗手間後，排便後，要由前往後擦拭，以免污染陰道。</p> <p>(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>2. 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。 (如果是男生，可以請教女性家人的看法)</p> <p>四、如何選購內衣</p> <p>1. 提問：詢問學生是否知道如何挑選和穿著內衣？</p> <p>2. 說明：青春期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>3. 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</p>					
--	--	--	--	--	--	--

	<p>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。</p>						
第九週	<p>第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你 一、認識男生生殖器官</p> <p>1. 說明：利用課本男生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。並詳細說明男生生殖器官的名稱與功能。 2. 統整：說明青春期男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>二、面對夢遺我該怎麼做？</p> <p>1. 提問：你是否也有 A 的困擾呢？ 2. 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。</p> <p>三、「勃起」、「夢遺」是什麼？</p> <p>1. 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</p>	<p>1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2</p>	<p>Db-IV-1 Db-IV-2</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。</p>	<p>【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。</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	

	<p>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。</p> <p>2. 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，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>3. 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>4. 發表：學生根據自己所知自由發言。</p> <p>5. 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>四、男性的衛生保健該怎麼做</p> <p>1. 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：教師講解男生在青春期時的衛生處理方式：</p> <p>(1) 包皮容易積藏污垢，應該要每天翻開清洗。</p> <p>(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。</p> <p>五、關於性衝動我了解多少</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>1. 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>2. 實作：根據課文的提問，寫下自己的情形。</p> <p>3. 發表：學生根據自己的看法自由發言。</p> <p>4. 統整：解釋「自慰」的定義，並澄清傳統對於自慰的迷思。</p> <p>5. 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>						
第十週	<p>第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我 一、我的心走向</p> <p>1. 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。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 講解：要健康度過狂飆青春期，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>二、自我認同</p> <p>1. 提問：詢問學生是否了解自己？</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 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，</p>	<p>2a-IV-2</p> <p>2b-IV-1</p> <p>2b-IV-2</p> <p>2b-IV-3</p> <p>3a-IV-2</p>	<p>Db-IV-2</p> <p>Fa-IV-1</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能認真參與活動。</p> <p>3. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。</p>	<p>【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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	

	<p>可以肯定明白自己的獨特性、自我評價高、能接受失敗、不與人計較等。</p> <p>三、自我認同量表</p> <p>1. 實作：請學生根據自己的實際狀況，圈選最適合的答案。</p> <p>2. 說明：自我認同是一個人對自我價值的評量。它通常來自於日常生活中對自己的看法。我們可能在某些事情上覺得自己很聰明或很笨；在某些行為上覺得自己很拙劣或是很卓越；我們也可能很喜歡自己或很討厭自己。類似這些常在我們日常生活中出現的自我印象和經驗，日積月累就成為我們對自己的評價，也就是自我的認同感。所以可以藉由這個量表，對自己有更進一步的認識，並且學習抱持更正向的態度。</p> <p>四、特質樹</p> <p>1. 說明：教師說明運用特質樹的活動來認識自己。</p> <p>2. 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>3. 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>五、優點大轟炸</p> <p>1. 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>2. 實作：請學生找個同學或朋友，請這些同學寫下對我的看法。</p> <p>3. 講解：希望能藉由這樣的活動，同學</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

	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。						
第十一週	<p align="center">第二篇快樂青春行</p> <p align="center">第二章打造獨一無二的我</p> <p align="center">一、我並非完美小孩</p> <p>1. 說明：教師說自我認同高的人，除了能了解自己是怎樣的人之外，還能欣賞自己的優點，接受自己的缺點。接著請學生閱讀「我並非完美小孩」的文字內容。</p> <p>2. 實作：讓學生寫下看完文章後的想法和啟示</p> <p>3. 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> <p align="center">二、正向思維</p> <p>1. 閱讀：請學生閱讀巴西女孩瑪麗亞娜的故事。</p> <p>2. 提問：瑪麗亞娜如何正向看待她的黑痣？如果發生在自己身上會怎麼做？</p> <p>3. 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>4. 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>2a-IV-2</p> <p>2b-IV-1</p> <p>2b-IV-2</p> <p>2b-IV-3</p> <p>3a-IV-2</p>	<p>Db-IV-2</p> <p>Fa-IV-1</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能認真參與活動。</p> <p>3. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	

	<p>三、自我實現</p> <p>1. 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>2. 分享：學生自由回答與分享。</p> <p>3. 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>四、我的伸展台</p> <p>1. 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>2. 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>3. 發表：可以全班辦場作品發表會，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>4. 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>						
第十二週	<p>第二篇快樂青春行</p> <p>第三章打破性別刻板印象</p> <p>一、城城的玩偶</p> <p>1. 實作：教師利用「城城的玩偶」作為引起動機。</p> <p>2. 提問：如果我是城城的家人，我會給城城洋娃娃嗎？為什麼？如果</p>	<p>3a-IV-2</p> <p>4a-IV-2</p> <p>4b-IV-3</p>	Db-IV-3	觀察：是否能認真聆聽。	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	

	<p>城城的爸爸、奶奶真實的出現在我面前，我最想對他們說什麼？</p> <p>3. 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>二、跳出性別框架</p> <p>1. 說明：教師說明何謂性別角色、性別特質、性別刻板印象。</p> <p>2. 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？</p> <p>3. 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>4. 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>				<p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>		
<p>第十三週</p>	<p>第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象 一、批判性思考技能練習</p> <p>1. 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。</p> <p>2. 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。</p>	<p>3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3</p>	<p>Db-IV-3</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實針對活動內容做填寫。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>段考</p>

	<p>3. 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>二、破除性別刻板印象</p> <p>1. 說明：教師引導學生要破除現今社會的性別刻板印象，需要大家共同努力。</p> <p>2. 思考：請學生看完左邊三則對話，想一想是否認同人物的想法，試著發表自己的想法。</p> <p>3. 引導：教師說明我們必須打破性別刻板印象、尊重不同性別特質，才能進一步消除歧視，創造友善環境，讓我們從自己做起，再去影響家人朋友。</p> <p>三、看重自己尊重他人</p> <p>1. 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。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 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，更讓大家了解每個人都應該尊重他人性別特質，也說出願意這麼做的決心。</p>				的能力。		
第十四週	<p>第三篇實在有健康 第一章食安中學堂（第二次段考） 一、食物的旅行</p> <p>1. 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。</p>	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	1. 問答：能說出食物製作流程中各階段可能出現的食安問題以及如何把關。	【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	

	<p>2. 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？</p> <p>3. 討論：學生自由討論或發表自己想法。</p> <p>4. 統整：「食物從產地到餐桌」除了美味的考量，更要注意安全，每個人都應該清楚 知道自己吃進去的是什麼，懂得選擇安全美食。現在在外食機會太多，所以要避免少吃農藥殘留過的食物，就變得很重要。多吃在地食物，不只是要減少食物里程，更重要的是減少對外國的依賴。依賴愈多，一旦國外發生天災，我們的食物價格，馬上跟著變動。在地食材，也許長相不俊俏，顏色暗淡，賣相很抱歉，但相對上安全許多。</p> <p>二、源頭如何把關—認識食品安全標章</p> <p>1. 提問：購物時，你或家人都如何選購安全的農產品呢？</p> <p>2. 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，才符合安全衛生。</p> <p>三、農藥殘留量比一比</p> <p>1. 提問：你們知道那些蔬果的農藥殘留量較高嗎？（教師可利用蔬果圖卡讓學生比一比或搶答）</p> <p>2. 說明：結果期使用套袋的蔬果、表面不含蠟的蔬果、表面光滑的蔬</p>			<p>2. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。</p> <p>3. 實作：是否懂得食材清洗技巧。</p>	<p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>		
--	--	--	--	---	---	--	--

	<p>果、生長在地面下的蔬果，皆較不易附著農藥。教師向同學說明安全採收期的定義。</p> <p>四、蔬果食前處理技巧</p> <p>1. 發表：請同學分享平時如何清洗蔬果。</p> <p>2. 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>3. 統整：蔬果清洗技巧三原則：先浸泡、後沖洗、再切除，清洗蔬果不需要使用清潔劑，最好的方法是用大量的清水沖洗，包心菜類要撥成單片後沖洗、葉菜類切除根後沖洗、可以去皮的蔬果就削皮、不能削皮的蔬果就以軟毛刷洗、果蒂凹陷者也要用軟毛刷洗。</p>						
第十五週	<p>第三篇實在有健康 第一章食安中學堂 一、選購當季、當地蔬果</p> <p>1. 活動：教師請學生發表自己最喜歡吃的蔬果，並請同學依照圖表找一找此蔬果在甚麼季節是當季？</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 統整：在適合的季節裡栽種的蔬菜，即適時適地種植，蔬菜往往可以生長良好，比較不會有病蟲害的問題，自然無需用藥，加上產量</p>	<p>3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2</p>	Ea-IV-1	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否懂得食材清洗技巧。</p> <p>3. 觀察：對於食品添加物之了解。</p>	<p>【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	校慶

	<p>多，價格自然便宜，大家不僅可以省荷包，也可以吃得比較安心。</p> <p>二、加工食品如何把關</p> <p>1. 提問：詢問學生是否知道為什麼需要食品加工？冬天白菜、蘿蔔過剩，農民們會如何處理？</p> <p>2. 說明：當食材產量較大時，希望可以保存到其他季節也可以吃到，就需要進行食品加工，食品加工是為了延長食品壽命、抑制食品品質的劣化，而將其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等的製品。</p> <p>3. 提問：請學生思考食品加工有那些好處？</p> <p>4. 發表：學生自由發表。</p> <p>5. 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。</p>						
<p>第十六週</p>	<p>第三篇實在有健康 第一章食安中學堂 一、食品添加物</p> <p>1. 說明：利用生活事件簿請學生思考下列問題：</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>2. 發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>3. 歸納：人類對飲食的要求，愈來愈注重食品的色香味和營養成分，甚至儘量要求食物必須保鮮和保持</p>	<p>3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2</p>	<p>Ea-IV-1</p>	<p>1. 問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。</p> <p>2. 觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。</p>	<p>【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	

	<p>原味，所以，使用食品 添加物的機會愈來愈多。</p> <p>4. 講解：任何食物不論是否為天然或加工食品，只要過量就會危害健康，即便是鹽巴，短時間內大量食用仍有致命的危險。因此每種化學物質（如食品添加物等）都有其「安全劑量」，也就是在肝、腎正常功能範圍內，可以被身體代謝排除，不會對人體造成傷害的，消費者當然可以安心食用。</p> <p>二、食品添加物停看聽</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>						
<p>第十七週</p>	<p>第三篇實在有健康 第一章食安中學堂 一、消費者如何把關</p> <p>1. 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>2. 提問：為什麼要購買此食品，是需要還是想要？了解此食品是否對健康有影響？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>3. 分享與發表：各組將討論結果分享並發表。</p> <p>二、食品標示</p>	<p>3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2</p>	<p>Ea-IV-1</p>	<p>1. 問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。</p> <p>2. 觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	

	<p>1. 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>2. 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> <p>3. 總結：除了要選購有食品標示的食品外，也能透過政府的食品履歷平臺，查詢與食品相關的所有資訊。</p>						
第十八週	<p>第三篇實在有健康 第一章食安中學堂 健康生活行動家——健康料理達人</p> <p>1. 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>2. 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選出適合符合的食材。</p> <p>小光採買肉類（美國牛肉片與台灣雞肉片）</p> <p>小莉採買豆腐（有食品標示的豆腐與市場散裝傳統豆腐）</p> <p>小志採買火鍋料（有 CAS 的杏鮑菇與散裝火鍋料）</p> <p>小美採買蔬菜類（市場高麗菜與超市有機包心菜）以上四種任務並沒有依訂的標準答案，可以讓學生選擇後再發表看法。</p> <p>3. 教師總結：我們都希望可以吃到新鮮農藥少的食材，可以總和本章</p>	<p>3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2</p>	Ea-IV-1	<p>1. 問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。</p> <p>2. 觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。</p>	<p>【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	

	節所教導的清洗方法與料理方式，讓我們活得更健康。						
第十九週	<p>第三篇實在有健康 第二章吃出好健康 一、晚餐吃什麼？</p> <p>1. 提問：放學後小華肚子好餓，他和同學一起吃晚餐，晚餐吃了四樣食物，請同學勾選課本下頁的問題？</p> <p>2. 發表：學生自由發表意見。</p> <p>3. 講解：教師提醒同學健康外食的選擇技巧是以「均衡營養」為優先原則，但實際上我們在選購外食時，還可以參考每日飲食指南，確認吃進的食物份量夠不夠。</p> <p>二、均衡飲食</p> <p>1. 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，因此我們再複習一次六大類食物，教師以搶答方式讓學生複習。</p> <p>(1)每日需要 2.5~5 碗，是主食類的是（全穀雜糧類）。</p> <p>(2)我們每天需要乳品類（1.5~2 杯）</p> <p>(3)每天需要至少 2000cc 的（水）</p> <p>(4)蔬菜類每天需要（3~6 份）</p> <p>(5)水果類每天需要（2~5 份）</p> <p>(6)每天需要油脂 4~7 茶匙與堅果種子類一份</p> <p>2. 提問：了解了每日所需分量後，讓我們來學習各種食物的份量是多少。</p>	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	1. 觀察：學生發表意見的參與度。 2. 實作：能依自己的情況認真填寫活動。	<p>【環境教育】</p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>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</p>	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	

	<p>3. 解說：全穀雜糧類 1 碗=1 碗米飯 =2 碗熟麵條=全麥饅頭 1 又 1/3 個 =全麥吐司 2 片 蔬菜類一份=可食 部分 100g</p> <p>三、六大類食物</p> <p>1. 解說：油脂 1 茶匙=各式實用油 1 茶匙=沙拉醬 2 茶匙</p> <p>● 堅果種子類一份=杏仁果、核桃 仁 7g=開心果、南瓜子、葵瓜子、芝 麻、腰果 10g=花生仁 13g</p> <p>● 乳品類 1 杯=乳酪(起司)2 片 45g=鮮奶、保久乳、優酪乳 1 杯 240ml=優格 210g=全脂奶粉 4 湯匙 30g、低脂奶 粉 3 湯匙 25g、低脂奶粉 2.5 湯匙 20g</p> <p>● 水果類 1 份=大香蕉半根=榴槤 45g</p> <p>● 豆魚肉蛋類 1 份=無糖豆漿 1 杯 =雞蛋 1 個=魚 35g=蝦仁 50g=去 皮雞肉 30g=鴨肉、羊肉、牛腱 35g =傳統豆腐 80g=嫩豆腐 140g=小 方豆干 40g=牡蠣 65g</p> <p>● 水果類 1 份=大香蕉半根=榴槤 45g</p> <p>● 豆魚肉蛋類 1 份= 無糖豆漿 1 杯=雞蛋 1 個=魚 35g=蝦仁 50g= 去皮雞肉 30g=鴨肉、羊肉、牛腱 35g=傳統豆腐 80g=嫩豆腐 140g= 小方豆干 40g=牡蠣 65g</p> <p>四、一日菜單</p> <p>1. 提問：雖然國小就已經學過每日 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</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>中，我們現在以阿東、阿美的一日菜單來練習食物份量的換算。</p> <p>2. 總結：全面來看，阿美各項的份量都不足，可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；阿東除豆魚蛋肉類都不足。（此為學生自由發揮，教師不要設定標準答案）</p> <p>五、健康飲食聲明書</p> <p>1. 引導：同學已經藉由阿東的一日菜單學會了每日飲食份量的標準，希望同學可以均衡飲食打造一個健康的身體，請利用課本的健康飲食聲明書來反省自我的飲食習慣並進行改善，讓自己可以更健康。</p> <p>2. 發表：幾位同學發表自己的飲食聲明書。</p> <p>3. 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>						
<p>第二十週</p>	<p>三篇實在有健康 第二章吃出好健康 一、健康外食技巧</p> <p>1. 提問：詢問學生選擇外食種類的考量點是什麼？</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 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</p>	<p>2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3</p>	<p>Ea-IV-1 Ea-IV-2</p>	<p>觀察：能說出外食技巧。</p>	<p>環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 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</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	

	<p>或蒸，選擇四低一高的新鮮食材與飲食方式。</p> <p>二、外食兼顧環保</p> <p>1. 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。</p> <p>2. 提問：外食時，什麼方法可以減少垃圾量？</p> <p>3. 分享：學生自由分享與發表。</p> <p>4. 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。</p> <p>三、製作並發表健康外食指南</p> <p>1. 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。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 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> <p>四、鼓勵與建議</p> <p>教師給予發表同學鼓勵與建議，可以將各班各組所發表之套餐菜色收集成冊，向全校同學發表。</p>						
第二十一週	<p>第三篇實在有健康</p> <p>第二章吃出好健康（第三次段考）</p> <p>一、食品中毒</p> <p>1. 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。</p> <p>2 發表：學生踴躍發表意見。</p>	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	觀察：對於食品中毒之了解。	<p>【環境教育】</p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需</p>	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	段考

	<p>3. 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>二、食品中毒的原因與症狀</p> <p>1. 說明：教師介紹食品中毒的原因：</p> <p>(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>2. 講解：食物中毒時，因為身體的自我保護反應，會把入口的食物先以「上吐」的方式排除，吐不出來的部份食物，會經過腸胃到達下方，到了這裡才會出現「下瀉」的情形。而急性食物中毒時，因為身體的反應激烈，所以上吐下瀉經常很快的先後出現。有些慢性食物中毒，除了緩和的上吐或下瀉外，也會合併出現皮膚的反應，就像過敏一樣。因食品中毒原因很多，所以症狀也會有所差異。</p> <p>三、食品中毒的處理流程</p> <p>1. 提問：詢問學生是否知道如何處理食物中毒事件？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>2. 講解：當發生食物中毒事件時，必須儘快送醫急救，且保留剩餘食物或患者的嘔吐或排泄物，同時醫院應在 24 小時內通知衛生單位。</p> <p>四、預防食物中毒大補帖</p> <p>1. 提問：預防食物中毒，需注意哪些衛生工作？</p>				<p>求，並關切動物福利。</p>		
--	---	--	--	--	-------------------	--	--

	<p>2.發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>3.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>4.統整：預防食物中毒的方式，都非常容易做到，但必須長期落實於生活中，才能澈底預防食物中毒的發生。</p> <p>5.提醒：不僅在家要注意食物中毒的預防，在外用餐時也要慎選餐館，以免食物中毒的事件發生。</p> <p>五、健康生活行動家</p> <p>1.提問：請同學閱讀課本中的新聞案例，並且從醫生和小美的對話中找出食物中毒的原因。</p> <p>從對話當中我們可以了解在採買上出了什麼問題？</p> <p>(1)購買路邊攤的散裝海鮮-有可能</p> <p>(2)購買大賣場的即期肉品-有可能</p> <p>(3)其他</p> <p>從對話當中我們可以了解在料理上出了什麼問題？</p> <p>(1)烤肉前沒有洗手-衛生習慣不好</p> <p>(2)雞腿沒有烤熟-烤好的食材還有血水</p> <p>(3)直接用手接觸食材-應該用餐具進食</p> <p>(4)其他</p> <p>2.總結：食材從採買到入口，每一個環節都很重要，一定要慎重注意衛生問題，才不會有食物中毒發生。</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

新竹市立建功高級中學國中部 110 學年度第二學期健康與體育領域/健康教育科課程計畫

領域/科目	__健康與體育__領域 __健康教育__科目		實施年級	__七__年級			
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書：翰林 版 <input type="checkbox"/> 自編教材（經課發會通過）		學習節數	每週 1 節，本學期共 21 節			
對應領域 核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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-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。</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。請以條列式呈現</p>		課程目標	健康教育 了解眼睛、口腔、皮膚、耳朵健康的維護方法，並學習如何適宜的調適生活中的各種壓力。除此，了解醫藥相關知識，學習正確用藥及全民健保的知識。請以條列式呈現			
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				

<p>第一週</p>	<p>第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百 一、引起動機 請同學看看小瀚的例子，想想自己有沒有同樣的狀況，接到視力檢查報告的第一個想法是什麼？ 二、眼睛的構造 1. 講解：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。 2. 說明：教師介紹眼球的各種構造以及其作用。 三、視覺的產生 1. 提問：詢問學生是否知道「視覺」是如何產生的？ 2. 發表：學生自由發表意見。 3. 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>1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4</p>	<p>Da-IV-1 Da-IV-3</p>	<p>觀察 發表 實作</p>	<p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	
<p>第二週</p>	<p>第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百 一、活動「我有眼睛困擾嗎？」 1. 實作：請學生回想自己在過去的生活中，是否有課本上所述之不良的生活習慣並發表。 2. 說明：眼睛是我們的靈魂之窗，我國近年來國中生的視力問題越來越嚴重，如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。 二、常見的眼睛問題（一）</p>	<p>1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4</p>	<p>Da-IV-1 Da-IV-3</p>	<p>觀察 發表 實作</p>	<p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	

	<p>1. 提問：請學生說說看常見的眼睛問題？</p> <p>2. 發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>3. 講解：眼睛常見的問題有下列幾項：</p> <p>4. 近視：眼球的前後徑過長，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>						
第三週	<p>第一篇健康照護</p> <p>第一章寵 eye 百分百</p> <p>一、常見的眼睛問題(二)</p> <p>1. 遠視：眼球的前後徑過短，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之後即是所謂的遠視。</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. 乾眼症：淚液分泌量不足或過度揮發，導致角膜敏感度增加，會出現乾澀、刺痛感、異物感等症狀，此時應儘速就醫。</p> <p>二、珍惜所 eye 視界無礙</p> <p>1. 請同學思考減緩視力惡化或是維持良好視力的方法？在課本上寫下三點並與同學討論分享。</p> <p>2. 請同學勾選護眼習慣檢核表，教師鼓勵同學可以儘量達成每一個項目，改變惡化的視力或許沒有立即性的效果，但只要持之以恆，就可以減緩視力惡化，請同學一定要堅持。</p>	<p>1a-IV-3</p> <p>2a-IV-2</p> <p>3a-IV-2</p> <p>3b-IV-4</p>	<p>Da-IV-1</p> <p>Da-IV-3</p>	<p>觀察</p> <p>發表</p> <p>實作</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	
第四週	<p>第一篇健康照護</p> <p>第二章健康從齒開始</p>	<p>1a-IV-3</p> <p>2a-IV-2</p>	<p>Da-IV-1</p> <p>Da-IV-3</p>	<p>觀察</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J7 運用家庭資</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科</p>	

	<p>一、牙齒經驗分享 說明：請同學分享牙齒對冷熱酸的反應，牙痛以及看牙醫的經驗。</p> <p>二、牙齒的構造</p> <p>1. 提問：同學知道自己現在有幾顆牙齒嗎？回想一下大概幾歲開始密集的換牙？</p> <p>2. 說明：二至三歲時，有二十顆乳牙。到了六歲後，恆牙開始長出來，乳牙漸漸脫落，到十二歲之後會長到 28~32 顆恆齒，教師利用課本第 15 頁牙齒的構造來講解。</p> <p>(1)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。</p> <p>三、常見的口腔問題</p> <p>1. 齲齒： 提問：詢問學生是否有蛀牙的情形？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：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>2. 牙周病： 提問：有時看牙醫是為了清除牙結石，也就是俗稱的「洗牙」，同學知道牙結石是如何形成的嗎？ 發表：學生自由發表意見 說明：教師解釋牙周病的形成及影響。</p>	<p>2b-IV-2 3a-IV-1 4a-IV-3</p>			<p>源，規劃個人生活目標。</p>	<p>書</p>	
--	---	--	--	--	--------------------	----------	--

	<p>3. 咬合不正：提問：因為牙齒排列不整或是戽斗會有哪些困擾呢？ 說明：教師講解咬合不正會帶來的問題及處理方法。 發表：學生自由發表意見。</p>						
第五週	<p>第一篇健康照護 第二章健康從齒開始 一、口腔清潔的重要 1. 提問：詢問學生是否有檢查過自己的牙齒？ 2. 發表：學生自由發表意見 3. 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。 二、牙線的使用 操作：教師介紹牙線的使用方式，並請同學一起操作。 三、牙間刷介紹 教師介紹牙間刷的使用方式，並請同學一起操作。 四、牙齒照護一起來 1. 提問：詢問學生是否有一些保護牙齒的生活習慣，例如定期檢查、好的潔牙習慣或均衡飲食？ 2. 發表：學生自由發表意見。 3. 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。 五、檢視我的護齒習慣 說明：反省完牙齒照護習慣後，找出一項為達成的習慣做改善，並且簽訂契約書，確實執行改善計畫，練習生活技能中的問題解決技巧。</p>	<p>1a-IV-3 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-1 4a-IV-3</p>	<p>Da-IV-1 Da-IV-3</p>	<p>觀察 實作</p>	<p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	

<p>第六週</p>	<p>第一篇健康照護 第三章護膚保衛戰 一、皮膚問題好困擾</p> <p>1. 提問：詢問學生有遇到漫畫中提到的皮膚問題嗎？ 2. 發表：學生自由發表生活經驗。 3. 說明：教師解釋皮膚的構造及功能。</p> <p>二、介紹皮膚構造</p> <p>說明：皮膚由外而內分為表皮、真皮、皮下組織，有保護、防水、排泄、調節溫度、感覺等功能。</p> <p>1. 保護作用：可以防止病菌侵入。所以當皮膚有傷口時，須加以清潔並將傷口覆蓋。 2. 防水特性：皮膚除了可以防止體內水分過度流失，游泳或洗澡時，還可以防止過多水分的滲入。 3. 排泄功能：汗液中含有水、鹽及尿素等廢物，經由汗液排除。 4. 調節體溫：汗腺分泌汗液，可協助身體散熱。 5. 感覺作用：皮膚可以接受外界壓力、溫度、痛苦等刺激，並將刺激傳達至大腦，以利身體做出相對應的反應。</p> <p>三、介紹常見皮膚問題</p> <p>提問：詢問學生有遇到青春痘的問題嗎？ 發表：學生自由發表生活經驗。 說明：教師解釋青春痘的成因及處理方式。</p> <p>四、檢視是否做到皮膚照護工作</p>	<p>1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-3</p>	<p>Da-IV-1</p>	<p>觀察</p>	<p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>校外教學 (暫)</p>
------------	--	--	----------------	-----------	--	--------------------------------	---------------------

	<p>提問：請同學根據課本上的選項選出自己做到的皮膚照護。</p> <p>發表：請同學分享自己的皮膚照護方法。</p> <p>五、介紹正確洗臉方式</p> <p>提問：請同學分享平常的洗臉方式？</p> <p>發表：請一到二位同學出來操作洗臉。</p> <p>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>六、為什麼流汗會臭？</p> <p>提問：同學是否容易流汗呢？流汗的汗臭味有時是影響人際關係的原因喔！</p> <p>發表：請同學分享汗臭味造成的困擾。</p> <p>說明：教師解釋汗臭味的成因和處理方式。</p> <p>七、皮膚防晒</p> <p>提問：請有晒傷經驗的同學分享晒傷的經驗以及晒後的處理方式？</p> <p>說明：我們的身體需要陽光將維生素D前驅物轉變成維生素D，進而幫助鈣質的增生，但是陽光中有紫外線，皮膚吸收太多紫外線會造成晒傷，適度的晒太陽是好的，但是要掌握好不要晒傷。</p>						
第七週	<p>第一篇健康照護</p> <p>第四章聽力保健（第一次段考）</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 提問：請問同學平日有聽音樂習慣嗎？</p>	<p>1a-IV-3</p> <p>1b-IV-4</p> <p>4a-IV-2</p>	Da-IV-1	觀察	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	段考

	<p>2.發表：請舉手的同學分享聽音樂的方式，例如使用耳機與否，音量大約都調到多少，每天都聽音樂嗎？</p> <p>說明：耳朵是我們接收外界訊息的重要器官之一，如果沒有了覺，我們對訊息的接收就會有問題，也無法察覺危險，我們應該要好好保護耳朵。</p> <p>二、認識耳朵構造</p> <p>說明：教師依序由外到內介紹耳朵的構造。</p> <p>三、認識耳朵問題</p> <p>1.提問：同學有沒有掏過耳垢的經驗呢？你的耳垢是油性還是乾性的呢？有沒有因為耳垢太多而聽不清楚別人說話的經驗呢？</p> <p>2.發表：請有經驗的同學發表。</p> <p>3.說明：其實耳朵的問題不是只有耳垢太多，還有許多疾病，讓我們一起來了解，教師依序介紹耳朵疾病。</p> <p>四、護耳好方法</p> <p>提問：了解了耳朵常見的疾病，我們要怎樣預防呢？</p> <p>說明：其實耳朵疾病的預防就是兩大向度，一是避免處於過大音量環境，二是避免耳朵受到感染。了解了之後請同學使用「護耳好習慣檢視表」檢視自己的用耳習慣。</p> <p>五、健康生活行動家</p> <p>提問：請同學覺察自己是否有以下的健康問題？</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>發表：請學生說出一項最不健康的項目。</p> <p>說明：同學要學著問題解決的方法，找出自己的健康問題，運用生活技能，才能有效的改善健康狀況。</p> <p>練習問題解決的步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 確認問題所在。 2. 分析問題形成的原因。 3. 列出解決方案，分析助力與阻力。 4. 執行可行的方法。 5. 評價再檢討。 						
第八週	<p>第二篇從心開始</p> <p>第一章與情緒壓力做朋友</p> <p>一、青少年的煩心事</p> <p>提問：看完課文中五個同學的煩心事，試著想想在自己的生活中，是否曾遭遇類似的事件呢？這些事件會不會造成自己的壓力？</p> <p>分享：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師統整學生的意見，並引導學生了解自己的壓力來源。</p> <p>二、了解自己的壓力源</p> <p>提問：你認為學生最常面臨的壓力源是什麼？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>解說：教師說明青少年常見的壓力來源種類，包括家庭不睦、課業繁重、不良的人際關係、生活環境改變、同學間的比較，並引導學生想一想自己目前生活中最大的壓力來源是什麼。</p> <p>三、壓力反應</p>	<p>2a-IV-2</p> <p>2a-IV-3</p> <p>3b-IV-1</p> <p>4a-IV-2</p> <p>4a-IV-3</p>	Fa-IV-4	觀察發表	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	

	<p>說明：生活中當我們發現現實與理想有差距，又無法解決時，就會產生壓力，而壓力出現時會伴隨著各種不同壓力反應，包括生理反應、心理反應、行為反應。</p> <p>提問：你覺得哪些壓力反應對自己是好的？哪些是不好的？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>統整：請學生思考看看在什麼情況下，自己曾經出現這些壓力反應？當出現這些壓力反應時，就該正視自己的壓力問題，尋求抒解壓力的方法。</p> <p>四、適度壓力讓表現更好</p> <p>說明：先前已介紹過大的壓力會造成生理、心理、行為反應，甚至嚴重時會有疾病，在了解自己最近的壓力來源之後，我們更要了解壓力可能對我們帶來的整體性影響。</p> <p>發表：請同學分享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>講解：教師引導同學思考，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。而過度的壓力卻有可能帶來失敗，因此我們更要學習適度的抒解或處理壓力。</p>						
<p>第九週</p>	<p>第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友 一、當壓力來敲門</p>	<p>2a-IV-2 2a-IV-3 3b-IV-1 4a-IV-2</p>	<p>Fa-IV-4</p>	<p>觀察 發表 實作</p>	<p>【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</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	

	<p>提問：生活中一定會有壓力，你都用哪種方式處理呢？請學生分組討論認為最有效的抒壓方式。</p> <p>發表：各組推派一位同學上台發表該組所討論出的抒壓方式。</p> <p>說明：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>二、解壓步驟</p> <p>引導：每個人都想成為抗壓高手，平時就要做練習，並利用小瀚的例子學習運用生活技能來處理壓力。</p> <p>說明：壓力處理有四個步驟：面對壓力、接受壓力、處理壓力、放下壓力。</p> <p>1. 「面對壓力」：先勾選自己面對壓力時會怎麼做，老師提醒學生面對壓力時絕不可以利用菸、酒、藥物來麻醉自己，唯有正視自己的壓力問題，才有辦法主動解決，迎刃而解。</p> <p>2. 「接受壓力」：必須接受壓力的存在，自己才能去調適身體對於壓力的反應。</p> <p>3. 「處理壓力」：介紹幾種調適壓力的方式，如做好時間管理、找出適合自己的抒壓方式、尋求支援等。</p> <p>4. 「放下壓力」：若短時間無法找到解決問題的方法，也可學習放鬆，調整心情與步調，等有能力的時候再處理。</p>	4a-IV-3			<p>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。</p>		
--	---	---------	--	--	---	--	--

	實作：請學生運用上述的壓力處理步驟，以課本上小瀚的案例來進行練習，讓自己更懂得處理壓力。						
第十週	<p>第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾 一、情緒是什麼</p> <p>提問：當發生課本上的四個事件時，你會有什麼情緒反應？ 分享：學生自由分享。</p> <p>說明：我們的情緒會隨生活情境的不同而有所變化，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>二、情緒萬花筒</p> <p>引導：情緒分為正面情緒和負面情緒，面對不同的情況，我們有時會出現正面情緒讓自己充滿動力，有時會出現負面情緒來應付外來的危機。</p> <p>提問：想想看你什麼情況下會出現正面情緒，什麼情況下會出現負面情緒？</p> <p>說明：雖然負面情緒能幫助我們生存，讓我們遭遇危險時能快速作出反應，但若是長期處於負面情緒，則可能對身體造成危害，嚴重甚至影響生活。</p> <p>三、情緒來了怎麼辦</p> <p>實作：利用小育和阿芳吵架的例子，來思考如果你是阿芳，你會怎麼做？</p> <p>分享：老師可找幾位同學分享自己的作法。</p>	1a-IV-2 1b-IV-3	Fa-IV-5	觀察 發表	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	

	<p>講解：當負面情緒出現時的處理方法，包括遠離現場、保持冷靜、找出宣洩情緒的方法。</p> <p>總結：當衝突發生時，未必有絕對的對錯，若是兩人一直陷入負面情緒中，問題將無法獲得解決，因此必須學習處理好情緒，才能解開誤會。</p> <p>四、做情緒的主人——自我調適技能</p> <p>實作：利用小育和阿芳的例子，學習運用自我調適技能來處理負面情緒。</p> <p>討論：讓學生互相討論演練自我調適技能，並找一至二位同學上台分享。</p> <p>總結：學習情緒調適並非要壓抑負面情緒，而是當負面情緒出現時，我們懂得如何去面對與處理。</p> <p>五、什麼是異常行為</p> <p>1. 提問：詢問學生是否曾因情緒問題的困擾而產生異常行為？</p> <p>2. 發表：學生根據經驗回答。</p> <p>3. 說明：教師說明一般常見的異常行為有下列幾項：</p> <p>(1) 認知異常</p> <p>(2) 情緒的異常 3 外顯行為的異常</p> <p>4. 說明：教師說明異常行為發生的原因，並提醒同學如發現自己出現異常行為，應立即尋求協助或就醫，因為絕大多數的異常行為，都是可以被治癒的。</p> <p>六、攻擊行為</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>1. 引導：教師引導學生思考小健為什麼會攻擊小軒，並說明往往是因為小健對情緒與衝動的控制能力出現障礙，而出現暴力及脫序的行為。</p> <p>2. 說明：教師說明若發現同學出現「攻擊行為」時，該怎麼處理：先找出造成情緒失控的原因，並加以處理、找信任的師長或家人共同解決自己的情緒問題、尋找專業人員給予協助與治療。</p> <p>七、強迫症</p> <p>1. 引導：教師引導學生思考美美為什麼會出現嚴重飲食失調的情形。</p> <p>2. 提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似美美的強迫行為？</p> <p>3. 發表：學生自由回答說明：厭食症和暴食症都是屬於強迫症的一種，所謂的強迫症就是因過度恐慌而產生不合理的行為，或擔心發生不好的事件，而不斷重複一些無法控制的行為，如怕髒不停洗手、怕胖而不吃東西。</p> <p>八、焦慮症</p> <p>1. 引導：教師引導學生思考阿娟為什麼會出現遇到考試就嚴重焦慮的情形。</p>						
<p>第十一週</p>	<p>第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾 一、憂鬱症</p> <p>1. 引導：教師引導學生思考小妮為什麼會出現這樣的症狀？</p>	<p>1a-IV-2 1b-IV-3</p>	<p>Fa-IV-5</p>	<p>觀察 實作</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	

	<p>2. 提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似小妮的憂鬱情緒？</p> <p>3. 發表：學生自由回答。</p> <p>4. 說明：教師介紹憂鬱症的定義、九大症狀及治療方法。</p> <p>二、走出藍色情緒風暴</p> <p>引導：若發現自己或親友出現以上所學的異常行為時，可以運用以下策略給予協助：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 幫自己整理情緒 2. 學習調適壓力 3. 及早發現及早治療 4. 尋求專業協助 <p>說明：異常行為和其他疾病一樣，只要積極治療就能恢復正常生活，因此若發現自己或身邊親友出現異常行為，一定要主動尋求專業協助與就醫，面對問題才能獲得有效的治療與處理。</p>						
第十二週	<p>第二篇建立美好人際</p> <p>第三章快樂進行曲</p> <p>一、誰的心理狀態較趨於健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提問：請同學先閱讀小育和阿康的案例，想一想，你覺得誰的心理狀態較趨於健康？ 2. 發表：學生自由分享。 3. 歸納：很明顯的可以看出阿康較積極樂觀，生活上的適應也比較良好，所以心理處於較健康的狀態。若你也希望像阿康一樣，這章節教你幾個促進心理健康的好方法。 <p>二、心情溫度計</p>	<p>1a-IV-3</p> <p>3a-IV-1</p> <p>4a-IV-2</p> <p>4a-IV-3</p>	<p>Fa-IV-5</p>	<p>觀察 發表</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 	

	<p>實作：請學生利用「簡式健康量表」檢視自己目前的心理健康狀態。</p> <p>說明：教師引導學生檢視自己的心理狀態後，介紹促進心理健康的方法。</p> <p>三、保持規律作息</p> <p>提問：如果你每天睡不飽，你的心情會好嗎？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：規律的生活作息，能讓生理機能維持最佳狀態，生理健康也會影響心理健康。</p> <p>四、均衡飲食</p> <p>1. 提問：你認為飲食會影響心理健康嗎？</p> <p>2. 發表：學生自由分享。</p> <p>3. 說明：據調查發現部分營養素會讓人有好心情，包含色胺酸、酪胺酸、維生素B群、C、鈣、鎂等。深海魚、香蕉、全穀類、堅果類、深綠蔬菜、南瓜、葡萄柚、紅豆、牛奶、蛋等，都是會讓人有好情緒又快樂的食物。</p> <p>五、建立規律運動習慣</p> <p>1. 提問：你平時最常做的運動是什麼？有每天運動嗎？</p> <p>2. 發表：學生自由分享。</p> <p>3. 說明：衛生福利部建議一般人應從學校初期就養成固定運動的習慣，並力行到終身；每個人能夠從事中等強度的運動（如：快走、騎單車、做家事、健身操、太極、社交舞、桌球等），每天至少 30 分</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

	鐘，每週宜有 5~7 天，對於不能勝任上述建議者，可以選擇較低強度的運動，並縮短時間，因為這樣還是會比多處在靜態活動的生活型態來得好。運動可以刺激腦內分泌多種物質讓人覺得更愉快，更放鬆，你會看起來更有精神，更有吸引力，同時也可以緩和鬱卒或是緊張焦慮的心情。						
第十三週	<p>第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲 一、學習正向思考</p> <p>說明：正向思考是幫助個人找到內在的正能量，這樣的能量，隨時可以面對困難、對抗挫折、掌控逆境，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。</p> <p>二、正向思考演練</p> <p>實作：請學生以小琳的案例作為範例，試著運用正向思考 ABCDE 原則，來處理自己遇到的挫折或危機。</p> <p>分享：找幾位自願的同學進行分享。</p> <p>三、幫助別人</p> <p>提問：你贊同「助人為快樂之本」嗎？說說你的想法。</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：當我們幫助別人時，我們會感到快樂與滿足。我們能幫助別人表示我們的能力比人強、資源比人多，這使我們產生隱性的優越感。</p>	1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-3	觀察 發表 實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	

	<p>人喜歡被肯定，它更會使大腦分泌多巴胺，有快樂的感覺。</p> <p>四、身心鬆弛練習</p> <p>說明：冥想、靜坐、肌肉放鬆法、深呼吸等，都能使情緒穩定下來，讓自己有放鬆的感覺。</p> <p>實作：教師示範後，讓學生試著進行冥想、肌肉放鬆、深呼吸等演練。</p> <p>五、健康生活行動家</p> <p>說明：想要快樂，就得從平時養成好習慣，這些習慣都無法一蹴可幾，必須持續下去，才能擁有良好的心理健康狀態。</p> <p>實作：請學生回想一週內自己是否做到表格中這些增進心理健康的項目，進行勾選，並寫下自己做的最好的項目、有待改進的項目，及改善策略。</p>						
第十四週	<p>第三篇 醫療新世代</p> <p>第一章 用藥安全 (第二次段考)</p> <p>一、引起動機：常見錯誤用藥</p> <p>1. 引導：請學生回想以前用藥的經驗，選出漫畫中小瀚的選擇。</p> <p>2. 發表：請同學上臺發表選擇的項目以及解釋如此選擇的原因。</p> <p>3. 統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式立即修正。</p> <p>二、常見用藥迷思 (一)</p> <p>1. 說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下：</p> <p>(1) 吃藥，有病治病沒病補身？</p>	<p>1a-IV-4</p> <p>3b-IV-3</p> <p>4a-IV-1</p>	<p>Bb-IV-1</p> <p>Bb-IV-2</p>	<p>觀察 實作</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>段考</p>

	<p>藥品的使用目的，可以包括診斷疾病、治療疾病或是預防疾病。即使是以預防為目的，也會有特定的對象，例如高危險群病人。因此，沒有一個藥品既可以用來治療特定疾病，又可以讓沒有這些病症的健康人安全無虞的補身。而缺乏專業醫師的監測，沒有恰當的適應症而使用特定藥品，尤其是健康沒病的身體，不但不會有期待的補身作用，反而可能只得到不良反應或是負面作用。</p> <p>(2)藥品會傷胃，最好合併胃藥吃？胃藥是用來減輕症狀，如中和胃酸的制酸劑，而不是預防藥物產生的胃痛。絕大多數的藥品不會傷胃，除了消炎止痛藥、鐵劑、抗生素（紅黴素、四環黴素）這3類藥品對部分體質的確會刺激胃黏膜，但也不能任意搭配胃藥服用。有些藥品與胃藥一起服用會減輕藥物的效用，因此民眾過於依賴胃藥，反倒忽略它也是一種藥品，使用不當會產生副作用。</p> <p>三、常見用藥迷思（二）</p> <p>說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下：</p> <p>(3)病症消失了就可以不吃藥？感冒用藥大多屬於「症狀控制」藥，只要症狀消失，就可以停藥。但有開立抗生素的治療藥物就不能擅自停藥，輕則復發，重則產生抗</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>藥性，所以有任何服藥的疑問一定要跟醫師或藥師做進一步的確認，才是正確之道。</p> <p>(4)介紹「好藥」給好朋友？</p> <p>同樣的病症會因為每位病人的器官功能、疾病狀態、療效反應、體質、是否存在其他病症等而有不同的考量，因此藥效與給藥間隔各人可能不同，此外，治療過程中需注意的事項，以及藥效與安全性的觀察指標，可能因人而異，需要個別處理。所以，即使只是感冒藥，自己使用的藥品也不見得適用於親友身上。</p>						
第十五週	<p>第三篇醫療新世代 第一章用藥安全 一、正確用藥五核心（一） 正確用藥才能讓身體得到最大程度的改善，有五大核心能力 1. 清楚表達自己的身體狀況。 二、正確用藥五核心（二） 2. 看清楚藥品標示。 3. 清楚用藥方法、時間及保存方式。 三、正確用藥五核心（三） 4. 做身體的主人。（不聽、不信、不買、不吃、不推薦的「五不」原則） 5. 與醫師、藥師做朋友。 留意生活圈內的醫療資源，尋找家庭醫師、藥師作為顧問。</p>	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Bb-IV-1 Bb-IV-2	觀察 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
第十六週	<p>第三篇醫療新世代 第一章用藥安全 一、藥害救濟</p>	1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Bb-IV-1 Bb-IV-2	觀察 發表 實作	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	

	<p>提問：如果因為服用藥物導致傷殘或死亡，就要默默地吞下眼淚自認倒楣嗎？我們可以怎麼做呢？</p> <p>說明：如果使用藥物而導致殘疾或死亡，可以向藥害救濟基金會請求協助。</p> <p>二、健康生活行動家（一）</p> <p>提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例。</p> <p>發表：請同學分組發表案例一二的討論結果。</p> <p>說明：案例下方都有詳細的說明，讓同學發表完之後老師再說明。</p> <p>三、健康生活行動家（二）</p> <p>提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例，並以同學自己找的藥品廣告，練習一次。</p> <p>發表：請同學分組發表案例三的討論結果。</p>				<p>活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>		
第十七週	<p>第三篇醫療新世代</p> <p>第一章用藥安全</p> <p>一、廣告辨真偽</p> <p>1. 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。</p> <p>2. 討論：請同學分組討論課文上的長高藥廣告內容，提出覺得有問題的內容。與同學分享質疑的內容。</p>	<p>1a-IV-4</p> <p>3b-IV-3</p> <p>4a-IV-1</p>	<p>Bb-IV-1</p> <p>Bb-IV-2</p>	<p>觀察 發表 實作</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	

	<p>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>二、批判性思考練習</p> <p>1. 實作：請同學找一則藥品廣告，運用批判性思考技能，提出自己的質疑。</p> <p>2. 總結：同學們經過上一個活動的練習，已經知道誇大療效的健康食品及藥品廣告如何判別，若是家人或朋友推薦來路不明的藥物時，我們更要懂得拒絕，清楚的向對方表達不想使用的意願。</p>						
第十八週	<p>第三篇醫療新世代 第二章我愛健保 一、引起動機</p> <p>1. 提問：請問同學平常最常去哪裡就診？每一次就診大概付多少費用？實際上的花費真的只有一百五十元或兩百元嗎？多的錢從哪裡來支付？</p> <p>2. 說明：全民健保其實就是保險的一種，每個家庭每個月都有繳納保險金，雖然我們一次看診只有繳掛號費和部分負擔等，其實是從健保的大水庫再支出，這樣就不用擔心生病沒錢看醫生。</p> <p>二、了解健保 健康有保</p> <p>1. 提問：常有新聞事件說有些海外華僑平時沒有回臺灣，遇到重大疾病時卻會回臺灣就診，為什麼他們不在國外就診就好，一定要搭飛機回臺灣呢？</p> <p>2. 發表：請同學自由發表意見</p>	2b-IV-1 4a-IV-1	Fb-IV-5	觀察 實作	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	

	<p>3. 說明：臺灣因為有健保，全民都有繳納保費，遇到重大疾病時，可以不用自行負擔那麼多費用，也可以接受良好的醫療照護，這就是為什麼即使海外華僑已經長居海外了，仍然每個月都繳健保費的原因，就是為了重大疾病時可以回臺灣醫療。因為健保是符合「風險分擔」和「互助原則」。</p> <p>三、認識健保 IC 卡</p> <p>講解：教師介紹「健保 IC 卡」、「健康存摺」，並實際操作給同學看。</p>						
第十九週	<p>第三篇醫療新世代</p> <p>第二章我愛健保</p> <p>一、善用健保好撇步（一）</p> <p>說明：臺灣健保制度非常珍貴，我們如果可以善用健保，不僅可以保障自己的權利，也可以讓其他人也享受到健保的方便，有幾個善用健保的小方法，讓老師一一來介紹！轉診保障重大病症者醫院等級分為醫學中心、區域醫院、地區醫院。</p> <p>二、善用健保好撇步（二）</p> <p>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。</p> <p>討論：請同學分組討論比較轉診及未轉診就醫費用的差別，並討論健保署為何要如此設計？希望達到怎樣的目的是？</p> <p>發表：請同學上臺發表。</p> <p>總結：健保這樣設計，是希望大家可以善用生活環境週遭的醫療資</p>	2b-IV-1 4a-IV-1	Fb-IV-5	觀察 實作	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	

	<p>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>2 厝邊好醫生，顧我尚安心 同一地區健保特約診所 5~10 家組成「社區醫療群」，提供完整的醫療照護。</p> <p>3 善用社區藥局，小病自我照護說明：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>4 慢性病人多利用慢性病連續處方箋說明：臺灣的慢性病人越來越多，如果每個人每個禮拜都要到醫院拿藥，不僅交通、醫院資源都浪費，病人的時間也被浪費掉了，其實可以多利用慢性病處方箋在社區藥局拿藥，善用健保資源。</p> <p>5 把急診留給需要的人 提問：請同學先勾選你覺得哪些人應該先使用急診。 說明：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。 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>						
第二十週	<p>第三篇醫療新世代 第二章我愛健保（第三次段考）</p>	2b-IV-1 4a-IV-1	Fb-IV-5	觀察 實作	【生命教育】 生 J5 覺察生活中	1. 教學影片 2. 教用版電子教科	

	<p>一、生活技能：做決定</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，當你生病時，你會選擇怎麼處理呢？讓我們用生活技能：做決定的步驟來試試看。</p> <p>練習：請同學依照做決定的步驟來決定是否使用健保資源。</p> <p>二、珍惜醫療資源契約書</p> <p>教師帶領同學閱讀健保小故事，並且摘錄重點，引導學生思考健保的重要性，如果有一天臺灣沒有健保了，我們都將面臨經濟和健康的雙重威脅。詢問同學願意承諾珍惜醫療資源嗎？如果願意，除了自己簽名承諾外，回家向三位家人表達健保的重要性，邀請他們簽下契約書，一起為健保而努力。</p>				<p>的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	書	
第二十一週	<p>第三篇醫療新世代</p> <p>第二章我愛健保（第三次段考）</p> <p>一、生活技能：做決定</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，當你生病時，你會選擇怎麼處理呢？讓我們用生活技能：做決定的步驟來試試看。</p> <p>練習：請同學依照做決定的步驟來決定是否使用健保資源。</p> <p>二、珍惜醫療資源契約書</p> <p>教師帶領同學閱讀健保小故事，並且摘錄重點，引導學生思考健保的重要性，如果有一天臺灣沒有健保了，我們都將面臨經濟和健康的雙重威脅。詢問同學願意承諾珍惜醫</p>	2b-IV-1 4a-IV-1	Fb-IV-5	觀察 實作	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	段考

	療資源嗎？如果願意，除了自己簽名承諾外，回家向三位家人表達健保的重要性，邀請他們簽下契約書，一起為健保而努力。						
--	---	--	--	--	--	--	--

新竹市立建功高級中學國中部 110 學年度第一學期健體領域/體育科課程計畫

領域/科目	__健體__領域 __體育__科	實施年級	__七__年級				
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書：翰林版 <input type="checkbox"/> 自編教材（經課發會通過）		學習節數	每週 2 節，本學期共 42 節			
對應領域 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	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。			
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	第四篇運動好健康 第一章體適能 一、說明科技進步和身體活動量的關係 二、說明體適能的重要性	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	教科書	
第二週	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	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	實測	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	教科書、坐姿體前彎測量器、皮尺	

第三週	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	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	實測	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	軟墊、碼錶	
第四週	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 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	觀察、問答	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	教科書	
第五週	健康操教學	2b-IV-2 3a-IV-1	Fb-IV-1	實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	國民健康操、CD	
第六週	健康操教學	2b-IV-2 3a-IV-1	Fb-IV-1	實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	國民健康操、CD	
第七週	健康操測驗	2b-IV-2 3a-IV-1	Fb-IV-1	測驗	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	國民健康操、CD	段考
第八週	創意健康操-隊型變換	3c-IV-2	Ib-IV-1	實作	【人權教育】	國民健康操、CD	

					人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。		
第九週	創意健康操-排練、走位	3c-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3	Ib-IV-1	實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	國民健康操、CD	
第十週	創意健康操-彩排、比賽	3c-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3	Ib-IV-1	實作、臨場表現	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	國民健康操、CD	
第十一週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑 跳遠-教學、測驗	1c-IV-1	Ga-IV-1	實作、測驗	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】	軟墊、球、椅子、跳遠場地、沙耙、鏟子	

					涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
第十二週	<p>第六篇健康跑跳碰</p> <p>第一章田徑</p> <p>一、長短距離大不同</p> <p>二、田賽、徑賽</p> <p>三、起跑-教學</p>	1c-IV-1	Ga-IV-1	觀察、實作	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	教科書 碼表	
第十三週	<p>第六篇健康跑跳碰</p> <p>第一章田徑</p> <p>100M 測驗</p>	1c-IV-1	Ga-IV-1	測驗	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體</p>	碼表、紅白旗	段考

					和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
第十四週	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	Ga-IV-1	實作	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	碼表 接力棒	
第十五週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑 大隊接力練習	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3	Ga-IV-1	實作	【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	碼表 接力棒	校慶

					<p>自主權。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>		
第十六週	<p>第六篇健康跑跳碰</p> <p>第一章田徑</p> <p>運動會項目綜合練習</p>	<p>1d-IV-1</p> <p>1d-IV-3</p> <p>2c-IV-2</p> <p>2c-IV-3</p>	Ga-IV-1	實作	<p>【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。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>碼表</p> <p>接力棒</p> <p>紅白旗</p>	
第十七週	<p>第五篇健康動起來</p> <p>第一章籃球</p>	1c-IV-1	Hb-IV-1	實作	【性別平等教育】	<p>籃球</p> <p>教科書</p>	

	<p>一、籃球歷史與規則介紹</p> <p>二、基本概念介紹</p> <p>三、介紹球感練習</p>				<p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>		
<p>第十八週</p>	<p>第五篇健康動起來</p> <p>第一章籃球</p> <p>球感練習</p>	<p>1c-IV-1</p>	<p>Hb-IV-1</p>	<p>實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>	<p>籃球</p>	

					【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
第十九週	第五篇健康動起來 第一章籃球 運球教學	1c-IV-1	Hb-IV-1	實作	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	籃球 錐形筒	
第二十週	第五篇健康動起來 第一章籃球 運球練習	1c-IV-1 3d-IV-1	Hb-IV-1	測驗	【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	籃球 錐形筒	

					<p>自主權。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>		
第二十一週	<p>第五篇健康動起來</p> <p>第一章籃球</p> <p>運球測驗</p>	<p>1c-IV-1</p> <p>3d-IV-1</p>	Hb-IV-1	測驗	<p>【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。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	籃球	段考

新竹市立建功高級中學國中部 110 學年度第二學期健體領域/體育科課程計畫

領域/科目	__健體__領域 __體育__科	實施年級	__七__年級				
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： 翰林 版 <input type="checkbox"/> 自編教材（經課發會通過）		學習節數	每週 2 節，本學期共 42 節			
對應領域 核心素養	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		課程目標	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。			
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	體適能練習	1a-IV-1 1a-IV-2	Ab-IV-1	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	教科書	
第二週	體適能檢測- 坐姿體前彎、立定跳遠	4a-IV-1 4a-IV-2	Ab-IV-1	實測	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	坐姿體前彎測量器、皮尺	
第三週	1、體適能檢測- 仰臥起坐、800(1500)M 二、評估體適能等級	4a-IV-1 4a-IV-2	Ab-IV-1	實測	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	軟墊、碼表	

第四週	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 3d-IV-1	Hb-IV-1	實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	籃球	
第五週	第五篇球類真好玩 第一章籃球 傳接球練習	1d-IV-1	Hb-IV-1	實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	籃球	
第六週	第五篇球類真好玩 第一章籃球 傳接球測驗	1c-IV-1	Hb-IV-1	測驗	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	籃球	校外教學 (暫)

第七週	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 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	籃球 籃球規則	段考 2
第八週	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	Ha-IV-1	實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	教科書 排球	
第九週	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	Ha-IV-1	實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	排球	
第十週	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 1d-IV-3	Ha-IV-1	實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	排球	
第十一週	第五篇球類真好玩	1c-IV-1	Ha-IV-1	測驗	【生涯規劃教	排球	

	第二章排球 低手傳接球測驗	3d-IV-1			育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
第十二週	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	Ha-IV-1	實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	桌球、桌球拍、球桌	
第十三週	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	Ha-IV-1	實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	桌球、桌球拍、球桌	
第十四週	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 1d-IV-3	Ha-IV-1	實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	桌球、桌球拍、球桌	段考
第十五週	第五篇球類真好玩 第三章桌球 正手平擊球測驗	1c-IV-1 3d-IV-1	Ha-IV-1	測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	桌球、桌球拍、球桌	
第十六週	第五篇球類真好玩 羽球篇 一、學習引導 二、簡介羽球的起源	1c-IV-1	Ha-IV-1	實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	羽球、羽球拍	

	三、介紹球拍各部位名稱 四、正手握拍法 五、反手拍握拍法						
第十七週	第五篇球類真好玩 羽球篇 1、球感練習球感測驗	1d-IV-1 3d-IV-1	Ha-IV-1	實作 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	羽球、羽球拍	
第十八週	第五篇球類真好玩 羽球篇 1、高遠球動作要領動作練習	1c-IV-1	Ha-IV-1	實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	羽球、羽球拍 球柱、球網	
第十九週	第五篇球類真好玩 羽球篇 一、高遠球動作練習 二、分組練習	1d-IV-1	Ha-IV-1	實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	羽球、羽球拍 球柱、球網	
第二十週	第五篇球類真好玩 羽球篇 高遠球測驗	1c-IV-1 3d-IV-1	Ha-IV-1	測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	羽球、羽球拍 球柱、球網	
第二十一週	第五篇球類真好玩 羽球篇 高遠球測驗	1c-IV-1 3d-IV-1	Ha-IV-1	測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	羽球、羽球拍 球柱、球網	段考

新竹市立建功高級中學國中部 110 學年度第一學期健康與體育領域/健康教育科課程計畫

領域/科目	__健康與體育__領域 __健康教育__科目	實施年級	__八__年級			
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書:康軒版 <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)		學習節數	每週 1 節, 本學期共 21 節		
對應領域 核心素養	<p>A1:身心素質與自我精進 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B3:藝術涵養與美感素養 C1:道德實踐與公民意識</p> <p>A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養 C1:道德實踐與公民意識</p> <p>A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 C3:多元文化與國際理解</p>		課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。 2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。 3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範, 以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。 4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約, 以及學習情感結束的原則與因應策略。 5. 認識情感發展的階段, 了解愛需要透過學習來維持。 6. 學習生活技能以因應各種情感議題。 7. 認識情感發展潛藏的危機, 學習自保。 8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 9. 認識食物中毒的種類、發生原因, 以及預防方法。 10. 學習如何正確飲食, 為自己的飲食安全把關。 11. 建立分辨毒害的能力。 12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。 13. 認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧, 培養個人的拒毒能力。 14. 運用課程內容, 展現個人宣示反毒理念之能力 		
學習進度	學習主題/單元名稱	學習重點	評量方法	議題融入	教學資源	備註

週次	課程內容說明	學習表現	學習內容					
第一週	<p>第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛</p> <p>1. 引起動機——透過體育課的身體接觸之情境，引起學生對於身體接觸感受不同的想法。</p> <p>2. 我的身體我感受：碰觸的意義——理解身體接觸的意義，以及每個人對身體接觸的差異性，並透過「恆河猴實驗」，理解擁抱及碰觸與生物心靈健康的重大關聯。</p> <p>3. 我的身體，我決定：身體界線與自主權——透過前述課程中提到的身體差異性，延伸出身體界線及自主權之課程內容。</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>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</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>Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。</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。</p> <p>Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>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。</p> <p>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>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。</p> <p>性 J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>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</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p>		
第二週	<p>第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛</p> <p>我的身體我保護：性騷擾的因應與處理——理解不同類型的性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。</p> <p>2. 性別友善大家談——延伸前述課程中的「事件三-校園性騷擾」，並透過情境人物角色的反思，帶出平等尊重每個不同個體的特質。</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>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</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>Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。</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。</p> <p>Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>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。</p> <p>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>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。</p> <p>性 J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>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</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p>		
第三週	<p>第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛</p> <p>1. 突破刻板，消弭歧視——延伸「性別友善大家談」中尊重不同個體之課程，進行同性戀迷思之破除。</p> <p>2. 性別友善、反性騷擾衣起來——認識世界各國的性別友善行動，並設計出反對性騷擾</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>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>發育的自我評估與因應策略。</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。</p> <p>Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>性別平等教育】</p> <p>性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>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。</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p>		

	或性別歧視圖文T恤	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。	原則與因應方法。 Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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。		
第四週	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲 1.引起動機——透過情境探討青少年對愛情的期待。 2.愛的真諦：愛人愛己——探討愛的元素，以案例來說明，愛並非只是某一方的責任，而是應該由雙方一起負責任的經營。 3.愛的序曲：好感與吸引——說明好感的來源主要來自生活情境中主觀的感受與客觀的觀察，並介紹好感的來源，並說明各種吸引力可能都會出現，但是心理的吸引力較生理的吸引力來得長久。	1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.口頭評量 2.紙筆評量	性別平等教育】 性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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。	1.相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。	
第五週	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲 1.愛的初體驗：抉擇與告白——說明情感表達的抉擇與留意事項，並透過三種表達行為引導學生思考合宜的情感表達方式。 2.你有情我無意：該怎麼拒絕呢？——透過案例與技能演練，說明面對拒絕他人的追求時，宜透過自我肯定的拒絕技巧表明立場。 3.我有情你無意：被拒絕了，怎麼辦？——說明面對情感失落情境時，應採取的態度以及可以調適心情的作法。	1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.口頭評量 2.紙筆評量	性別平等教育】 性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷	1.相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。	

					與保護弱勢。		
第六週	<p>第1單元歌詠青春合奏曲</p> <p>第2章青春愛的練習曲</p> <p>1. 愛的進行式——說明約會的型態與功能，作為學生未來約會安排之考量，以及青春不宜發生性行為的原因，鼓勵學生在青少年階段的交往應著重在培養心理層面的親密，並透過商技巧達成不發生性行為的共識。</p> <p>2. 分手，是為了讓彼此更好——透過範例說明合宜的分手方式應該是透過協議達成，以達到你好我也好的結果，並透過澄清迷思，說明面對分手時應保持的態度與可行的調適方式。</p>	<p>1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>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。</p> <p>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>性別平等教育】</p> <p>性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>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。</p> <p>性 J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>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。</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p>	
第七週	<p>第1單元歌詠青春合奏曲</p> <p>第3章青春變奏曲</p> <p>1. 變調的約會——約會強暴——透過案例澄清約會強暴並非只出現在網友之間或是男女朋友之間，並針對不同交友程度的邀約，提醒學生應該要留意的部分。</p> <p>2. 愛是一生的學習——以「多元與協商」、「自由與責任」、「自主與尊重」、「隱私與公開」四個面向，說明真愛是一段負責、尊重、關懷，並且幫助彼此成長的歷程。</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>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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。</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>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>性別平等教育】</p> <p>性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>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。</p> <p>性 J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>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。</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p>	段考
第八週	<p>第1單元歌詠青春合奏曲</p> <p>第3章青春變奏曲</p> <p>1. 變調的約會——約會強暴——透過案例澄清約會強暴並非只出現在網友之間或是男女朋友之間，並針對不同交友程度的邀約，提醒學生應該要留意的部分。</p> <p>2. 愛是一生的學習——以「多元與協商」、</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>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>性別平等教育】</p> <p>性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>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。</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p>	

	「自由與責任」、「自主與尊重」、「隱私與公開」四個面向，說明真愛是一段負責、尊重、關懷，並且幫助彼此成長的歷程。	3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	力。		性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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。		
第九週	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣 驗引起學習興趣。 2.產地裡的食物風貌——透過瞭解產地食物生產過程，因應健康與安全需求所應採取的相關規範，引導學生思考選擇產地來源的飲食時，所應留意的相關事項。 3.食材選擇有方法(一)——藉由日常生活中餐桌上的飲食，引導學生認識可以作為參考依據的標章，並嘗試檢視與覺察自身飲食選擇時最主要的決定因素。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	a-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	
第十週	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣 1. 食材選擇有方法(二)——藉由生活事件的連結，引導學生進一步探索選購不同類型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。 2. 食品包裝學問大(一)——透過直觀的購買零食時的情境，引導學生探索與解讀食品包裝上的資訊，以做為健康外食選擇的參考。	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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	a-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	
第十一週	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣 1. 食材選擇有方法(二)——藉由生活事件的連結，引導學生進一步探索選購不同類型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。 2. 食品包裝學問大(一)——透過直觀的購買零食時的情境，引導學生探索與解讀食品包裝上的資訊，以做為健康外食選擇的參考。	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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	a-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	

		4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。					
第十二週	第2單元健康飲食生活家 第2章安全衛生飲食樂 外食衛生調查團——引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣，同時引導學生覺察生活當中，容易引發食品中毒的習慣及行為。 2. 食品中毒知多少(一)——藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食物中毒類型，細菌性食物中毒及其發生的原因。	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。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2:飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、音檔。	
第十三週	第2單元健康飲食生活家 第2章安全衛生飲食樂 外食衛生調查團——引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣，同時引導學生覺察生活當中，容易引發食品中毒的習慣及行為。 2. 食品中毒知多少(一)——藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食物中毒類型，細菌性食物中毒及其發生的原因。	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。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2:飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、音檔。	段考
第十四週	第2單元健康飲食生活家 第3章食品安全行動派 1. 引起動機、食安事件異言堂——引導學生閱讀、探討課文中近年臺灣食品安全事件的背景，以不同角色立場作為思考維護食品安全所必需執行的要素	Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、音檔。	
第十五週	第2單元健康飲食生活家 第3章食品安全行動派 1. 引起動機、食安事件異言堂——引導學生閱讀、探討課文中近年臺灣食品安全事件的背景，以不同角色立場作為思考維護食品安全所必需執行的要素	Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、音檔。	校慶
第十六週	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界 1. 引起動機、識毒視窗——從常見的生活情境中探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之	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	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與	1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、音檔。	

	影響。 2. 青春不染毒——說明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思索如何遠離毒害。	嚴重性。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			制定。		
第十七週	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界 1. 引起動機、識毒視窗——從常見的生活情境中探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之影響。 2. 青春不染毒——說明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思索如何遠離毒害。	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-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 品 J2: 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。	
第十八週	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界 1. 引起動機、識毒視窗——從常見的生活情境中探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之影響。 2. 青春不染毒——說明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思索如何遠離毒害。	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-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 品 J2: 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。	
第十九週	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體 1. 引起動機、毒品偽裝更難防——認識新興毒品常以不易覺察的偽裝方式誘人上癮，進而讓學生對常見的邀約進行覺察練習，進而辨識毒品的判斷依據。 2. 毒品成分更複雜——說明毒品因為要躲避追緝，常常變換製程，並且有任意混用情形，有時還會添加有害物質，危害性更高。 3. 毒品誘惑更多元——引導學生運用批判性思考技巧，破解誘毒者常用招式。	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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	Bb-IV-3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 品 J2: 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。	
第二十週	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體 1. 引起動機、毒品偽裝更難防——認識新興毒品常以不易覺察的偽裝方式誘人上癮，進	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2: 自主思考健康	Bb-IV-3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 品 J2: 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】	1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。	

	<p>而讓學生對常見的邀約進行覺察練習，進而辨識毒品的判斷依據。</p> <p>2. 毒品成分更複雜——說明毒品因為要躲避追緝，常常變換製程，並且有任意混用情形，有時還會添加有害物質，危害性更高。</p> <p>3. 毒品誘惑更多元——引導學生運用批判性思考技巧，破解誘毒者常用招式。</p>	<p>問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>	<p>響。</p> <p>Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>		<p>法 J3: 認識法律之意義與制定。</p>		
<p>第二十一週</p>	<p>複習全冊</p> <p>1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。</p> <p>2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。</p> <p>3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。</p> <p>4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。</p> <p>5. 認識情感發展的階段，瞭解愛需要透過學習來維持。</p> <p>6. 學習生活技能以因應各種情感議題。</p> <p>7. 認識情感發展潛藏的危機，學習自保。</p> <p>8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。</p> <p>9. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。</p> <p>10. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。</p> <p>11. 建立分辨毒害的能力。</p> <p>12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。</p> <p>13. 認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。</p> <p>14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。</p>	<p>地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</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>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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。</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-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</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>	<p>Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Aa-IV-3: 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2: 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Ba-IV-4: 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Bb-IV-1: 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2: 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Bb-IV-3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J3: 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。</p> <p>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。</p> <p>性 J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>性 J7: 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J2: 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。</p> <p>人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>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。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1: 溝通合作與和諧人</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p>	<p>段考</p>

		<p>源。</p> <p>Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3: 環保永續為基礎的綠色生活型態。</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-2: 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3: 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</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: 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</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。</p> <p>Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>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。</p> <p>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>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。</p> <p>Db-IV-8: 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Ea-IV-1: 飲食的源頭管</p>		<p>際關係。</p> <p>品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3: 認識法律之意義與制定。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>	
--	--	--	--	--	--

		<p>理與健康的外食。</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-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</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> <p>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>			
--	--	---	--	--	--

新竹市立建功高級中學國中部 110 學年度第二學期健康與體育領域/健康教育科課程計畫

領域/科目	__健康與體育__領域 __健康教育__科目		實施年級	__八__年級			
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書:康軒版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 1 節, 本學期共 21 節			
對應領域 核心素養	A1:身心素質與自我精進 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B3:藝術涵養與美感素養 C1:道德實踐與公民意識 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養 C1:道德實踐與公民意識 A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 C3:多元文化與國際理解		課程目標	健康 1. 了解生命如何形成, 及孕婦生、心理的變化, 學習健康照護與尊重。 2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰, 並學習解決方式。 3. 了解「老」是人生歷程, 學習陪伴長者建立樂活的老年生活。 4. 了解癌症、糖尿病介紹與預防。 5. 了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。 6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 7. 學習包紮技巧及傷口照護, 正確使用適合的急救方法。 8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。			
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	第 1 單元永續經營健康路 第 1 章美妙的生命 1. 新生命的開始: 探討並引導理解受孕的原	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J6: 正視社會中的各種歧視, 並採取行動來關懷	1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。	

	理，包含試管嬰兒和人工受孕。 2. 孕育新生命：透過了解懷孕時的身心理變化，培養學生感受及體會懷孕的辛勞與不便。進一步引導學生思考家人如何一同因應孕期生理和心理變化。	2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		與保護弱勢。 人 J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。		
第二週	第1單元永續經營健康路 第1章美妙的生命 1. 新生命的開始：探討並引導理解受孕的原理，包含試管嬰兒和人工受孕。 2. 孕育新生命：透過了解懷孕時的身心理變化，培養學生感受及體會懷孕的辛勞與不便。進一步引導學生思考家人如何一同因應孕期生理和心理變化。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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 J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。	1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。	
第三週	第1單元永續經營健康路 第1章美妙的生命 1. 新生命的開始：探討並引導理解受孕的原理，包含試管嬰兒和人工受孕。 2. 孕育新生命：透過了解懷孕時的身心理變化，培養學生感受及體會懷孕的辛勞與不便。進一步引導學生思考家人如何一同因應孕期生理和心理變化。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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 J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。	1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。	
第四週	第1單元永續經營健康路 第2章生命的軌跡 1. 成長的旅程：解說人生不同時期(青少年期、成年期、老年期)的階段任務和發展特色。 2. 踏穩腳步，健康鋪路：引導學生思考現階段在生理、心理、社會上遇到的問題，並強調奠定健康基礎的重要性。透過解決問題技能演練，學習分析遇到的健康問題、尋求解決方案，於執行後評價。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。	
第五週	第1單元永續經營健康路 第2章生命的軌跡 1. 成長的旅程：解說人生不同時期(青少年期、成年期、老年期)的階段任務和發展特色。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進	1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。	

	2. 踏穩腳步，健康鋪路：引導學生思考現階段在生理、心理、社會上遇到的問題，並強調奠定健康基礎的重要性。透過解決問題技能演練，學習分析遇到的健康問題、尋求解決方案，於執行後評價。	範。 2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能			行價值思辨，尋求解決之道。		
第六週	第1單元永續經營健康路 第3章伴生命共老 1. 樂活銀髮族：正向看待老化的生命歷程，保持充足的學習力，建立有價值、有夢想的生活。 2. 面對失落：探討死亡的意涵和可能造成的失落情緒，並透過自我覺察技能的教學，引導學生感受失落，進一步解說調適失落的可能方法。 3. 攜手伴老，健康不老：從邁入高齡社會的數據，引導學生思考學習老化與死亡議題的意義。 4. 悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社會的措施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。	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。 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。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。	Aa-IV-3: 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J3: 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	
第七週	第1單元永續經營健康路 第3章伴生命共老 1. 樂活銀髮族：正向看待老化的生命歷程，保持充足的學習力，建立有價值、有夢想的生活。 2. 面對失落：探討死亡的意涵和可能造成的失落情緒，並透過自我覺察技能的教學，引導學生感受失落，進一步解說調適失落的可能方法。 3. 攜手伴老，健康不老：從邁入高齡社會的數據，引導學生思考學習老化與死亡議題的意義。 4. 悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社會的措施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。	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。 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。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。	Aa-IV-3: 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J3: 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	段考
第八週	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」 1. 惡性腫瘤：介紹惡性腫瘤的形成原因及種類，以及可能罹癌的警訊。	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與	Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	

	<p>2. 早期發現，早期治療：介紹政府提供的癌症篩檢補助。</p> <p>3. 糖尿病：介紹糖尿病的形成原因。</p>	<p>嚴重性。</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>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>		<p>樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	
第九週	<p>第2單元慢性病的世界</p> <p>第1章健康人生，少「糖」少「癌」</p> <p>1. 惡性腫瘤：介紹惡性腫瘤的形成原因及種類，以及可能罹癌的警訊。</p> <p>2. 早期發現，早期治療：介紹政府提供的癌症篩檢補助。</p> <p>3. 糖尿病：介紹糖尿病的形成原因。</p>	<p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。</p>
第十週	<p>第2單元慢性病的世界</p> <p>第1章健康人生，少「糖」少「癌」</p> <p>1. 惡性腫瘤：介紹惡性腫瘤的形成原因及種類，以及可能罹癌的警訊。</p> <p>2. 早期發現，早期治療：介紹政府提供的癌症篩檢補助。</p> <p>3. 糖尿病：介紹糖尿病的形成原因。</p>	<p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。</p>
第十一週	<p>第2單元慢性病的世界</p> <p>第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」</p> <p>1. 高血壓：利用血壓機測量學生血壓，引起學生對血壓所代表的意義感到好奇。介紹循環系統及心血管疾病高血壓，提醒學生不健康的生活習慣對循環系統的影響，並說明預防高血壓的方法。</p> <p>2. 腦中風：介紹腦中風，並說明腦中風的徵兆及處理方式。</p>	<p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。</p>

		的行動。					
第十二週	<p>第2單元慢性病的世界</p> <p>第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」</p> <p>1. 高血壓：利用血壓機測量學生血壓，引起學生對血壓所代表的意義感到好奇。介紹循環系統及心血管疾病高血壓，提醒學生不健康的生活習慣對循環系統的影響，並說明預防高血壓的方法。</p> <p>2. 腦中風：介紹腦中風，並說明腦中風的徵兆及處理方式。</p>	<p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p>	
第十三週	<p>第2單元慢性病的世界</p> <p>第3章</p> <p>「慢慢」長路不孤單</p> <p>1. 引起動機：利用罹患慢性病患者心路歷程分享的影片引起動機，並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。</p> <p>2. 面對重大疾病的心理反應階段：介紹當一名病患得知罹患重大疾病時，可能會經歷的五種心理階段。</p>	<p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p> <p>生 J7:面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p>	
第十四週	<p>第2單元慢性病的世界</p> <p>第3章</p> <p>「慢慢」長路不孤單</p> <p>1. 引起動機：利用罹患慢性病患者心路歷程分享的影片引起動機，並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。</p> <p>2. 面對重大疾病的心理反應階段：介紹當一名病患得知罹患重大疾病時，可能會經歷的五種心理階段。</p>	<p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p> <p>生 J7:面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p>	段考
第十五週	<p>第3單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第1章安全百分百</p> <p>1. 面對傷害發生的那一刻：利用課本上的漫畫內容帶入情境，請學生分享自己接受幫助</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>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決</p>	<p>Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J11:學習創傷救護技能。</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p>	

	<p>和助人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。</p> <p>2. 危急時刻：說明急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。</p> <p>3. 急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。</p>	<p>的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p>				
第十六週	<p>第3單元千鈞一髮覓生機 第1章安全百分百</p> <p>1. 面對傷害發生的那一刻：利用課本上的漫畫內容帶入情境，請學生分享自己接受幫助和助人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。</p> <p>2. 危急時刻：說明急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。</p> <p>3. 急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。</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>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>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p>	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	【安全教育】 安 J11: 學習創傷救護技能。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。
第十七週	<p>第3單元千鈞一髮覓生機 第1章安全百分百</p> <p>1. 止血包紮一把罩～包紮法：介紹各種常用包紮法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。</p> <p>2. 救急我第一，急救我最行：引導學生運用本章所學，回答並演示情境所需使用的急救技術。</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>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>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p>	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	【安全教育】 安 J11: 學習創傷救護技能。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。
第十八週	<p>第3單元千鈞一髮覓生機 第1章安全百分百</p>	<p>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	【安全教育】 安 J11: 學習創傷救護技能。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。

	<p>1. 止血包紮—把單～包紮法：介紹各種常用包紮法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。</p> <p>2. 救急我第一，急救我最行：引導學生運用本章所學，回答並演示情境所需使用的急救技術。</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>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>				
第十九週	<p>第3單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第2章急救一瞬間</p> <p>1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2. 了解心肺復甦術CPR（含AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</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>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>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	【安全教育】 安 J11:學習創傷救護技能	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p>
第二十週	<p>第3單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第2章急救一瞬間</p> <p>1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2. 了解心肺復甦術CPR（含AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</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>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>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	【安全教育】 安 J11:學習創傷救護技能	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p>

<p>第二十一週</p>	<p>第3單元千鈞一髮覓生機 第2章急救一瞬間 1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2. 了解心肺復甦術 CPR (含 AED、復甦姿勢) 的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>	<p>b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。</p>	<p>Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【安全教育】 安 J11: 學習創傷救護技能</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p>	<p>段考</p>
--------------	--	---	--	----------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	-----------

新竹市立建功高級中學國中部 110 學年度第一學期健體領域/體育科課程計畫

領域/科目	___健體___領域 ___體育___科	實施年級	___八___年級				
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書:康軒版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 2 節, 本學期共 42 節			
對應領域 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。C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作		課程目標	1 培養具有健康生活與體育運動的認知、技能、態度與行為的體育素養。 2 建立規律運動與健康生活的習慣。 3 建立從事運動的基本知識與技能。 4 培養健康與體育問題解決及規劃執行能力。			
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	排球：高手傳球	4d-IV-2	Bc-IV-2	課堂態度、精神、實作...等	生命	排球、排球場	
第二週	排球：低手發球	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	生命	排球、排球場	
第三週	排球：接發球	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	戶外	排球、排球場	
第四週	排球：修正動作與測驗	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	戶外	排球、排球場	
第五週	羽球：高遠球	2c-IV-2	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	生涯	羽球、羽球場	
第六週	羽球：發球、平高球	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	生涯	羽球、羽球場	
第七週	羽球：半場單打比賽	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	法治	羽球、羽球場	段考
第八週	羽球：修正動作與測驗	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	生涯	羽球、羽球場	
第九週	桌球：正手平擊球	4d-IV-2	Bc-IV-2	課堂態度、精神、實作...等	生涯	桌球、桌球室	

第十週	桌球：正手平擊球隊反手擋球	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	生涯	桌球、桌球室	
第十一週	桌球：單打練習	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	法治	桌球、桌球室	
第十二週	桌球：單打比賽與測驗	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	生涯	桌球、桌球室	
第十三週	田徑：跳遠	2c-IV-2	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	戶外	田徑場	段考
第十四週	田徑：起跑	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	戶外	田徑場	
第十五週	田徑：接力	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	戶外	田徑場	校慶
第十六週	田徑：接力賽	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	戶外	田徑場	
第十七週	籃球：蹬地起跳擦板上籃	2c-IV-2	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	戶外	籃球、籃球場	
第十八週	籃球：運球上籃、跑動接球	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	戶外	籃球、籃球場	
第十九週	籃球：小組攻守、比賽	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	法治	籃球、籃球場	
第二十週	籃球：5vs5 比賽	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	戶外	籃球、籃球場	
第二十一週	體適能練習與檢測	4c-IV-3	Ab-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	生涯	體適能器材	段考

新竹市立建功高級中學國中部 110 學年度第二學期健體領域/體育科課程計畫

領域/科目	___健體___領域 ___體育___科		實施年級	___八___年級			
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書:康軒版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 2 節, 本學期共 42 節			
對應領域 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。C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作		課程目標	1 培養具有健康生活與體育運動的認知、技能、態度與行為的體育素養。 2 建立規律運動與健康生活的習慣。 3 建立從事運動的基本知識與技能。 4 培養健康與體育問題解決及規劃執行能力。			
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	籃球：1vs1~5vs5 攻守策略	2c-IV-2	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	戶外	籃球、籃球場	
第二週	籃球：強弱邊防守觀念應用	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	戶外	籃球、籃球場	
第三週	籃球：3、2：2、3 防守練習	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	戶外	籃球、籃球場	
第四週	籃球：攻防實戰演練	2c-IV-2	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	法治	籃球、籃球場	
第五週	排球：高手托球	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	戶外	排球、排球場	
第六週	排球：舉球	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	戶外	排球、排球場	
第七週	排球：扣球	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	戶外	排球、排球場	段考
第八週	排球：小組比賽	2c-IV-2	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	法治	排球、排球場	
第九週	桌球：反拍擊球	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	生涯	桌球、桌球室	

第十週	桌球：正、反手擊球練習	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	生涯	桌球、桌球室	
第十一週	桌球：單打比賽	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	法治	桌球、桌球室	
第十二週	桌球；動作修正與測驗	2c-IV-2	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	生涯	桌球、桌球室	
第十三週	羽球：反拍發短球	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	生涯	羽球、羽球場	
第十四週	羽球：反拍發短球 VS 挑球	2c-IV-2	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	生涯	羽球、羽球場	段考
第十五週	羽球：米字步練習、單打比賽	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	法治	羽球、羽球場	
第十六週	羽球：反拍短球測驗	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	戶外	羽球、羽球場	
第十七週	足球：踢滾動球	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	戶外	足球、足球場	
第十八週	足球：三角傳球練習	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	戶外	足球、足球場	
第十九週	足球：足球高爾夫	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	法治	足球、足球場	
第二十週	足球：足壘球	3d-IV-3	Hb-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	法治	足球、足球場	
第二十一週	體適能練習與檢測	4c-IV-3	Ab-IV-1	課堂態度、精神、實作...等	生涯	體適能器材	段考

新竹市立建功高級中學國中部 110 學年度第一學期健康與體育領域/健康教育科課程計畫

領域/科目	____健康與體育____領域 ____健康教育____科目	實施年級	____九____年級				
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書:翰林版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 1 節, 本學期共 21 節			
對應領域 核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>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>		課程目標	<p>明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法; 澄清對體型價值觀的迷思, 能夠對自己充滿信心並接受自己, 也要瞭解如何正確的減重。另外學習如合理性消費並維護自己的消費權益, 除了愛護自己與維護自己之外, 也要學習如何愛護我們的生活環境, 讓我們的家園更加的美好。</p>			
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	<p>第一篇健康體位行家</p> <p>第 1 章身體意象</p> <p>一、引起動機</p> <p>引導: 教師帶領學生閱讀 P6 圖中三人的對話, 釐清以下論點</p> <p>1. 你很有意自己的身材嗎? 為什麼?</p>	1a-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4	<p>1. 觀察: 是否能認真聆聽</p> <p>2. 發表: 是否能說出影響身體意象的因素。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 身體意象與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	

	<p>2. 你覺得自己體型是胖、瘦還是適中？</p> <p>3. 你是如何評判自己的體型呢？</p> <p><input type="checkbox"/>自己的看法 <input type="checkbox"/>家人影響 <input type="checkbox"/>媒體塑造 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>發表：教師徵詢願意回答以上問題的同儕發表。</p> <p>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。</p> <p>二、我的體型觀</p> <p>引導：教師請學生參考 P7 中的體型圖，選擇自己現在較接近的體型和想要的體型。</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>講解：有些人的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。</p> <p>教師介紹：</p> <p>（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。</p> <p>（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。</p> <p>教師介紹：</p> <p>（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。</p> <p>（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。</p>				<p>性，培養適切的自我觀。</p>		
--	--	--	--	--	--------------------	--	--

	<p>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：</p> <p>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？</p> <p>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。</p>						
第二週	<p>第一篇健康體位行家 第1章身體意象 一、健康的體型觀</p> <p>提問：請同學閱讀 P10 的小故事並進行討論，為什麼小華的桌上很多菜，這時同學說「胃口很好」，小華會覺得尷尬？發表：請同學小組討論後發表。</p> <p>總結：其實青少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，任何話聽在小華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。而小華自己也應該建立起正向的身體意象，接納自己。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>三、健康生活行動家</p> <p>引導：教師請同學閱讀廣告看板中業者所用的文宣，並運用創造性思考技巧小組進行討論（一組</p>	1a-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4	<p>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</p>	<p>【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。</p>	<p>1. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	畢旅(暫訂)

	<p>討論一～兩則迷思) 發表：請同學派代表進行發表。 總結：這幾則常見迷思很容易誤導同學，瘦不代表美麗，胖也不應該被歧視，我們對於旁人的觀點或是網路上的廣告應該具有思考辨識的能力，透過與同學討論聽到不同的觀點，也突破我們自己舊有的刻板印象，希望同學可以接納自己的外型，建立正向的身體意象。</p>					
第三週	<p>第一篇健康體位行家 第2章我型我塑 一、引起動機 提問：請同學參考小故事，思考以下問題。 1. 每學期身高、體重的測量，你是否重視呢？ 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： BMI：身體質量指數（BMI）＝體重（公斤）／身高平方（公尺） 1. 教師讓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。</p>	1a-IV-3 1b-IV-2	Ea-IV-4	<p>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。</p>	<p>【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。</p>	<p>1. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>

	<p>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% $\rightarrow 80 \times 30\% = 24$，也就是有24公斤的體重是脂肪。</p> <p>教師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。</p> <p>3 體脂肪補充：女性身體脂肪量比例較男性高，另外，成年之後，因為基礎代謝率下降，基礎代謝率是維持人體重要器官運作所需的最低熱量，成年之後，基礎代謝率會越來越低，因此更需要控制飲食和運動。</p> <p>4. 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。</p>					
第四週	<p>第一篇健康體位行家 第2章我型我塑 一、體位與健康的關係</p> <p>提問：教師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？</p> <p>發表：請一到兩位同學進行發表。</p> <p>總結：其實體位過重、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。</p> <p>二、肥胖對健康的影響</p> <p>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</p>	1a-IV-3 1b-IV-2	Ea-IV-4	<p>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。</p>	<p>【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。</p>	<p>1. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>

	<p>紋。</p> <p>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。</p> <p>三、體重過輕對健康的影響</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭暈、掉頭髮。 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。 <p>四、飲食失調與健康</p> <p>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？</p> <p>回答：教師點名一到兩位同學分享。</p> <p>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。</p> <p>1 厭食症</p> <p>引導：教師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。</p> <p>2 暴食症</p> <p>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？</p> <p>發表：請全班分組討論並發表。</p> <p>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</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>者，用吃來彌補內心的空虛，這屬於心理疾病。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
第五週	<p>第一篇健康體位行家</p> <p>第3章健康體位管理</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師帶著同學看過三則廣告，並請同學分組討論以下問題：</p> <p>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？</p> <p>總結：坊間常常有廣告標榜產品對減重有效，內容不外乎是「促進排便」、「排油」、「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。</p> <p>二、減重方式大解密</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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胖。</p> <p>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。</p> <p>5. 生酮飲食法</p> <p>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</p>	<p>1a-IV-3</p> <p>2b-IV-2</p> <p>3b-IV-4</p>	Ea-IV-4	<p>1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。</p> <p>2. 觀察：用心蒐集相關資料。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 身體意象與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	

<p>呢？</p> <p>發表：請幾位同學發表自己的看法。</p> <p>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。</p> <p>三、正確體位管理原則</p> <p>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？</p> <p>發表：請幾位同學發表看法。</p> <p>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，體位管理有三大步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>討論：教師請同學分組討論課本中小建、小美、小強的體位情形與管理策略，並提出自己的看法。</p> <p>四、體位管理我決定</p> <p>提問：同學有用過那些體位控制方式？</p> <p>發表：請同學分組分享，並派代表上台發表，發表各組體重控制方式統計。</p> <p>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？</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理 一、利用運動打造健康體位 實作：教師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。</p> <p>二、控制熱量 減重＝消耗的熱量>吸收的熱量 運動消耗熱量＝METs×時間×體重 實作：當想要減重時，就必須消耗的熱量要多於吸收的熱量，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。</p> <p>三、健康生活行動家 請同學幫忙阿華設計一份體位管理計畫書，依據下列步驟，在課堂上完成。 STEP1：確認阿華的體位 STEP2：由文章中確認阿華的問題 STEP3：設定目標 STEP4：訂定飲食及運動方式 STEP5：簽訂契約書 STEP6：執行計畫完成記錄 STEP7：評估結果與修正</p> <p>歸納：肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達三分之二，因此同學們一定要學會「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康體位管理方法，落實健康生活型態。</p>	1a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-4	Ea-IV-4	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。	<p>【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p>【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。</p>	1. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	

<p>第七週</p>	<p>第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢（第一次段考） 一、阿華和阿強的飲食方式 提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。 1. 阿華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：教師可以綜合學生經驗，讓每個人都聽聽大家的說法，再說明青春期的飲食需求。</p> <p>二、青春期營養 提問：你們是否有課本上的飲食問題呢？讓大家來檢視看看。 實作：學生檢視自己的飲食狀況後，自行勾選觀察自己是否有這些飲食問題。 說明：教師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。</p> <p>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：老師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：教師介紹六種建議的飲食方式供學生參考：</p>	<p>1a-IV-3 1b-IV-2 2a-IV-1 3b-IV-4</p>	<p>Ea-IV-3</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。</p>	<p>【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p>【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。</p>	<p>1. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	<p>段考</p>
------------	--	---	----------------	---	--	--	-----------

<p>1. 評估自己的健康體重和熱量需求。</p> <p>2. 三餐規律吃，並以全穀雜糧為主食。</p> <p>3. 每天三蔬二果，多粗食少精製。</p> <p>4. 不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。</p> <p>5. 飲食多樣化，選擇當季在地食材。</p> <p>6. 少吃油炸和高脂、高糖食物，避免含糖飲料。</p> <p>四、換我試試看</p> <p>提問：你覺得自己的飲食習慣中最需要改變的是什麼？希望達成的飲食目標是什麼？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>實作：請學生回家後以自己訂定的飲食目標，與家人共同討論，一起準備三餐，下星期再與同學分享自己的成果。</p> <p>五、孕產期營養</p> <p>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？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p>六、懷孕媽媽怎麼吃？</p> <p>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？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>統整：教師說明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，</p>						
--	--	--	--	--	--	--

	<p>獲得更專業與立即的協助。</p> <p>七、哺乳媽媽怎麼吃</p> <p>提問：你知道母乳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。</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>總結：老師說明媽媽吃得營養，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。</p> <p>八、地中海飲食</p> <p>說明：地中海飲食並不強調低脂肪，而是強多吃好油，他們的飲食多生吃蔬菜並以橄欖油調製成沙拉醬，淋在已烹調好的食物上面或沾麵包；橄欖油以生吃為多，非高溫烹調。</p> <p>實作：請學生對照孕產期的每日飲食指南，試著分析孕產期的媽媽是不是適合地中海飲食。</p> <p>統整：請學生分組分享討論結果，教師總結。</p>						
第八週	<p>第二篇健康消費行家</p> <p>第1章飲食趨勢</p> <p>一、銀髮族營養</p> <p>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？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p> <p>二、銀髮飲食新觀念</p> <p>說明：教師說明銀髮族的「三好一巧」飲食原則：吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧。另外骨</p>	<p>1a-IV-3 1b-IV-2 2a-IV-1 3b-IV-4</p>	<p>Ea-IV-3</p>	<p>1. 問答：說出懷孕媽媽的飲食建議。</p> <p>2. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p>【生命教育】</p> <p>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。</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 身體意象與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	

<p>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。</p> <p>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。</p> <p>統整：教師統整學生討論後的分享內容。</p> <p>三、生機飲食</p> <p>說明：教師說明生機飲食的定義。</p> <p>提問：你們知道生機飲食有哪些優點與益處嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>實作：請學生對照銀髮族的每日飲食指南，試著分析銀髮族是不是適合生機飲食。</p> <p>分享：請學生分組分享討論結果。</p> <p>統整：教師統整學生討論內容，並說明生機飲食的隱憂。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 缺乏動物性蛋白質及鐵質 2. 缺乏烹調 3. 不一定是有機的 4. 其實老人、小孩、青少年、哺乳孕婦都不適合 <p>四、基因改造食品</p> <p>說明：教師說明基因改造食品的意義。</p> <p>提問：該如何辨識基因改造食品？</p> <p>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，則絕對不可輕易購買。</p> <p>五、你發現生活中的基改食品了嗎？</p> <p>說明：教師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。</p> <p>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？</p>						
---	--	--	--	--	--	--

<p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>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？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>六、健康食品</p> <p>提問：詢問學生在購買健康食品時會如何挑？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>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。</p> <p>七、健康食品的迷思</p> <p>說明：教師說明食品廣告的真正意義。</p> <p>統整：選購健康食品時，須先了解常見的健康食品迷思：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>八、辨識健康食品廣告</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱 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。</p> <p>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：教師說明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。</p> <p>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。</p>	1b-IV-1 3b-IV-3	Eb-IV-1	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。	<p>【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p>【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。</p>	1. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	

	<p>四、消費陷阱——2</p> <p>提問：廣告宣稱有療效的產品你會心動嗎？為什麼？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p>五、消費陷阱——3</p> <p>提問：有時為了健康買一些宣稱低糖或低油的食物，才不會攝入過多的熱量？你認同嗎？為什麼？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p>六、消費陷阱——4</p> <p>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？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p>					
第十週	<p>第二篇健康消費行家</p> <p>第2章消費陷阱</p> <p>一、媒體識讀——1</p> <p>閱讀：請學生先閱讀「吃益生菌能治療新冠肺炎」</p>	1b-IV-1 3b-IV-3	Eb-IV-1	1. 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p>【生命教育】</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 身體意象與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科</p>

	<p>炎」、「以優碘漱口能預防新冠肺炎」等新聞。 說明：教師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。</p> <p>二、媒體識讀——2 實作：讓學生分組搜尋資料，找出與這兩則新聞相關的資訊，並學習追蹤及搜查訊息來源。 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。</p> <p>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：教師告知學生注意廣告上面的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。</p> <p>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。</p>			<p>2. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。</p>	<p>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。</p>	<p>書。</p>	
<p>第十一週</p>	<p>第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定 一、後悔買球鞋的阿華</p>	<p>1a-IV-4 1b-IV-1 3b-IV-4</p>	<p>Eb-IV-2 Eb-IV-3</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：是否能主動分享自</p>	<p>【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</p>	<p>1. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。 3. 教用版電子教科</p>	

	<p>閱讀：請學生先閱讀阿華與阿力的對話。</p> <p>提問：你也有類似阿華的消費經驗嗎？你都如何處理？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p>二、網路消費要留意</p> <p>提問：詢問學生是否曾有過網路消費的經驗。</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>講解：網路消費時，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。</p> <p>三、消費者的八大權利</p> <p>閱讀：請學生先閱讀小華的案例。</p> <p>提問：如果你是小華，你去買球鞋時會留意哪些事？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師說明消費者的八大權利。</p> <p>四、消費者的五大義務</p> <p>說明：藉由小華的案例，教師說明消費者的五大義務。</p> <p>實作：請學生試著找出一件令自己愉快和令自己不愉快的消費經驗，並分析愉快和不愉快的原</p>			己的想法。	主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	書。	
--	--	--	--	-------	--------------------------------	----	--

	<p>因。</p> <p>發表：學生發表自己愉快和不愉快的原因。</p> <p>說明：可以要求保障消費安全與權益，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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 消費者從事消費前應蒐集消費相關資料。 2. 消費者有疑問應即查詢。 3. 詳細閱讀商品之說明及標示等資料。 4. 發生消費爭議時，應儘速依照消費者保護法規定申訴、調解、消費訴訟程序解決。 						
第十二週	<p>第二篇健康消費行家</p> <p>第3章健康消費好決定</p> <p>一、消費停看聽——停、看</p> <p>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「停下來想想，自己是不是真的需要這個產品？」、「買之前，仔細看清楚成分標示」。</p> <p>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？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p> <p>二、消費停看聽——聽</p> <p>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，搜尋資料了解產品內容」？</p> <p>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？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但</p>	<p>1a-IV-4</p> <p>1b-IV-1</p> <p>3b-IV-4</p>	<p>Eb-IV-2</p> <p>Eb-IV-3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：能否熱烈的參與討論。 2. 問答是否能主動踴躍發表自己的想法。 3. 實作：是否能正確擺放復甦姿勢。 	<p>【人權教育】</p> <p>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序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。 	

	<p>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。</p> <p>三、消費糾紛怎麼辦</p> <p>提問：詢問學生是否曾有消費糾紛的經驗？</p> <p>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。</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：教師以課本範例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。</p> <p>四、健康生活行動家——檢核自己是否已掌握消費要領</p> <p>實作：檢核自己消費時是否已掌握課本上提到的消費要領。</p> <p>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。</p>						
第十三週	<p>第三篇永續愛地球</p> <p>第1章環保問題（第二次段考）</p> <p>一、全球暖化和我們有關嗎</p> <p>閱讀：請學生先閱讀五位同學的對話。</p> <p>提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。</p> <p>1 全球暖化對我們有什麼影響？</p> <p>2 是什麼原因造成全球暖化？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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題。</p> <p>二、發燙的地球</p>	<p>1a-IV-3</p> <p>2a-IV-1</p> <p>2a-IV-2</p>	Ca-IV-2	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能認真參與討論。</p> <p>3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。</p> <p>4. 問答：能說出全球暖化的原因與影響。</p> <p>5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，並認識動物需求，並關切動物福利。</p> <p>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。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>環 J12 認識不同類</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 身體意象與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	

<p>閱讀：請學生閱讀新聞快報。</p> <p>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？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p>1 大量使用化石燃料 2 濫砍森林 3 過度畜牧</p> <p>三、全球暖化的影響</p> <p>看圖：美國阿拉斯加 1914 年和 2004 年比較 (https://slidesplayer.com/slide/11197724/)</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p>四、連呼吸都困難——空氣汙染</p> <p>提問：你出門前會先了解今天空氣品質如何嗎？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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空氣品質。</p> <p>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，出門就應有保護措施，如：戴口罩。</p> <p>溝通：說出自己的想法與另一方討論協調。</p>			<p>躍發言。</p> <p>6. 問答：能說出固體微粒的來源。</p>	<p>型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。</p> <p>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p> <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>		
--	--	--	--------------------------------------	---	--	--

	<p>五、固體微粒哪裡來</p> <p>提問：你知道空氣中的固體微粒從哪裡來嗎？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
<p>第十四週</p>	<p>第三篇永續愛地球</p> <p>第 1 章環保問題一、你知道空氣汙染對我們帶來哪些影響嗎？</p> <p>提問：你知道空氣汙染對我們的生活會有哪些影響嗎？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：教師說明空氣汙染對我們的影響如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 形成酸雨，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。 <p>二、空氣汙染對人體的傷害</p> <p>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。</p> <p>提問：你們知道 PM2.5 是什麼嗎？</p> <p>說明：教師說明 PM2.5 的定義，並以香菸煙霧、</p>	<p>1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2</p>	<p>Ca-IV-2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2. 問答：能說出空氣汙染對我們的影響。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 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：能說出汙染的危害。 	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>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。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J13 探討海洋對</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。 	<p>段考</p>

	<p>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，嚴重危害人體健康。</p> <p>三、臭氧和懸浮微粒對人體的傷害</p> <p>說明：臭氧和懸浮微粒都是常見的空气汙染物，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。</p> <p>觀賞：教師播放 PM2.5 動畫 https://www.youtube.com/watch?v=9YV4vVK1KdM</p> <p>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？</p> <p>發表：學生自由發表，讓學生更加深印象。</p> <p>總結：歸納學生分享的內容，總結懸浮微粒對人體的危害。</p> <p>四、空氣汙染指標</p> <p>提問：什麼是紫爆？為什麼不能戶外活動？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p>五、我的保護措施</p> <p>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。</p> <p>提問：你知道各種不同的口罩是什麼時機使用嗎？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：教師介紹棉布口罩、醫療用口罩、活性炭口罩、N95 口罩的使用時機。</p>			害	<p>陸上環境與生活的影響。</p> <p>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p> <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>		
--	---	--	--	---	--	--	--

	<p>六、垃圾海岸</p> <p>閱讀：請學生先閱讀台南出現垃圾海岸的新聞。</p> <p>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？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p>					
<p>第十五週</p>	<p>第三篇永續愛地球</p> <p>第 1 章環保問題</p> <p>一、每天製造的垃圾，都去了哪裡</p> <p>提問：你是否想過垃圾袋送出家門之後會運到哪裡？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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、河川」、「馬路上」。</p> <p>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。</p> <p>二、零廢棄的美好生活</p> <p>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。</p> <p>提問：你知道垃圾自然分解需要多少時間嗎？</p> <p>分享：學生自由回答。</p> <p>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</p>	<p>1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2</p>	<p>Ca-IV-2</p>	<p>1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。</p> <p>2. 問答：能說出垃圾的去處。</p> <p>3. 問答：能說出垃圾減量 6R 原則。</p> <p>4. 實作：能確實記錄自己一天所製造的垃圾量。</p> <p>5. 問答：能說出水汙染帶來的危害與來源。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>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。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 身體意象與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>校慶</p>

	<p>旦被丟棄，會造成掩埋場的負擔；若進入焚化爐處理，可能造成爐體損壞。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。</p> <p>三、垃圾減量 6R 原則</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>統整：讓學生自由分享，教師統整說明其實源頭減量才是解決垃圾問題的根本，所以每個人都有責任改善垃圾問題。</p> <p>四、無痕飲食就是潮</p> <p>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。</p> <p>提問：你知道什麼是無痕飲食嗎？</p> <p>分享：學生自由回答。</p> <p>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。</p> <p>五、垃圾減量我做到</p> <p>說明：教師說明減少垃圾汙染最實際的方法，就是垃圾減量，著手垃圾減量以前，當然必須知道</p>				<p>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p> <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>		
--	---	--	--	--	---	--	--

	<p>自己一天製造多少垃圾。</p> <p>實作：請學生實際記錄自己一天內所製造的垃圾，並試著寫下自己會如何進行垃圾減量？有沒有做不到的減量方法？找出做不到的原因進行改善。</p> <p>分享：學生自由分享發表。</p> <p>六、你喝的水乾淨嗎——水汙染</p> <p>閱讀：請學生先閱讀課文中的三則新聞報導。</p> <p>提問：看完以上新聞，你感受到台灣水汙染問題的嚴重性嗎？對我們生活有什麼影響。</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>搜尋：請學生分組搜尋台灣近年來與水汙染有關的新聞報導？</p> <p>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汙染，不宜飲用、灌溉，長度達 763.9 公里，其中汙染程度最嚴重的是 港溪，近 25% 的河段都遭嚴重汙染。喚醒全民關心水汙染的意識，才是有效防治的最好方式。</p> <p>七、水汙染的危害</p> <p>提問：你覺得水汙染可能會給人與環境帶來哪 危害？</p> <p>分享：學生自由回答。</p> <p>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。</p> <p>八、誰是水汙染的元凶</p> <p>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？</p> <p>分享：讓學生自由分享。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>說明：教師統整說明水污染來源包括工業廢水、垃圾、生活污水、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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 					
第十六週	<p>第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動 一、柯林的減碳生活</p> <p>閱讀：學生先閱讀「柯林的減碳生活」報導。 提問：看完報到後，回答以下問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ <p>分享：學生自由回答。</p> <p>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！</p> <p>二、為什麼要節能減碳</p> <p>提問：天然資源用完怎麼辦？為什麼要節能減碳？</p> <p>分享：學生自由分享</p>	<p>1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2</p>	Ca-IV-3	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>【能源教育】</p> <p>能 J1 認識國內外能源議題。</p> <p>能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。</p> <p>能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。</p> <p>能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、綠色生活</p> <p>介紹：教師介紹常見的環保標章。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
第十七週	<p>第三篇永續愛地球</p> <p>第2章我的環保行動</p> <p>一、我的綠生活——食</p> <p>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。</p> <p>分享：分組輪流分享發表。</p> <p>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。</p> <p>二、行動罩地球——低碳園遊會</p> <p>實作：請學生分組討論若要辦個低碳園遊會，你想賣甚麼食物？你要用甚麼盛裝食物？怎麼處理廚餘及善後？</p> <p>發表：請學生分組發表，教師統整總結。</p>	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2	Ca-IV-3	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。	<p>【能源教育】</p> <p>能 J1 認識國內外能源議題。</p> <p>能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。</p> <p>能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。</p> <p>能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p>	1. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	

	<p>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。</p> <p>四、行動單地球——我的綠時尚 實作：請學生分組討論若要達成「綠時尚」的目標，你該怎麼做？ 發表：請學生分組發表，教師統整總結。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
<p>第十八週</p>	<p>第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動 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、</p>	<p>1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2</p>	<p>Ca-IV-3</p>	<p>1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。</p>	<p>【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</p>	<p>1. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>

	<p>少搭電梯多走樓梯等。</p> <p>二、行動單地球——我的交通方式</p> <p>實作：讓學生統計全班的交通方式，有多少人搭乘大眾運輸工具上學？有多少人走路上學？有多少人騎腳踏車上學？分組討論各種交通方式的優缺點，並寫下自己的選擇。</p> <p>發表：請學生自由發表，教師統整總結。</p> <p>三、我的綠生活——育樂</p> <p>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。</p> <p>分享：分組輪流分享發表。</p> <p>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、減少紙張使用、出外住宿遊玩自備盥洗用品等。</p> <p>四、行動單地球——我的綠生活宣言</p> <p>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。</p> <p>發表：請學生分組發表，教師統整總結。</p> <p>五、小棚的一天</p> <p>閱讀：請學生閱讀小棚的一天</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>分享：各組分享討論結果</p> <p>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</p> <p>六、檢視自己的一天生活</p> <p>覺察：根據課本上的低碳生活建議，檢視自己做</p>				<p>相互的影響與關連。</p> <p>能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p>		
--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>到幾項。</p> <p>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。</p> <p>分享：學生自由分享自己的做法。</p> <p>統整：教師統整學生的分享內容。</p>						
第十九週	<p>第三篇永續愛地球</p> <p>第3章健康社區</p> <p>一、蘭嶼十二籃手工皂</p> <p>閱讀：請學生先閱讀課文中「蘭嶼十二籃手工皂」的故事。</p> <p>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？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p>二、主動發現社區環保與健康問題</p> <p>閱讀：請學生閱讀「南機場幸福食物銀行」的故事。</p> <p>提問：里長方荷生如何發現他們社區的需求與問題？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p> <p>三、結合社區資源與人力</p> <p>閱讀：請學生先閱讀南機場食物銀行的案例。</p> <p>提問：里長方荷生結合那些社區資源？如果你是</p>	<p>4a-IV-1</p> <p>4b-IV-1</p> <p>4b-IV-3</p>	Ca-IV-1	<p>1. 觀察：能認真聽課。</p> <p>2. 分享：能主動分享自己的想法。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J10 參與家庭與社區的相關活動。</p> <p>家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 身體意象與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、激發社區民眾共同參與</p> <p>閱讀：請學生先閱讀南機場食物銀行的案例。</p> <p>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？</p> <p>發表：學生踴躍發表自己的想法。</p> <p>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。</p>						
<p>第二十週</p>	<p>第三篇永續愛地球</p> <p>第3章健康社區</p> <p>一、換我試試看</p> <p>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！</p> <p>分組：分組討論，並在課本上寫下討論內容。</p> <p>發表：學生分組發表。</p> <p>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。</p> <p>二、社區關鍵行動力</p> <p>閱讀：請學生閱讀「廢墟變樹屋」的故事。</p> <p>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共同努力嗎？你會如何做呢？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但</p>	<p>4a-IV-1</p> <p>4b-IV-1</p> <p>4b-IV-3</p>	<p>Ca-IV-1</p>	<p>1. 觀察：能認真聽課。</p> <p>2. 分享：能主動分享自己的想法。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J10 參與家庭與社區的相關活動。</p> <p>家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 身體意象與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	

	<p>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。</p> <p>三、環保偵探我來當</p> <p>閱讀：請學生閱讀「德國中小學生找出河裡垃圾從哪裡來」的新聞報導。</p> <p>思考：請學生想想看如果居家附近河川也有類似問題，你願意號召志同道合的同學一起來找出問題？你會怎麼做來減少河川垃圾？</p> <p>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。</p> <p>四、倡議計畫</p> <p>實作：讓學生分組討論為了宣導環保，提出倡議計畫。</p> <p>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。</p> <p>發表：請學生分組發表討論結果。</p> <p>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。</p>						
第二十一週	<p>第三篇永續愛地球</p> <p>第3章健康社區（第三次段考）</p> <p>一、換我試試看</p> <p>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！</p> <p>分組：分組討論，並在課本上寫下討論內容。</p> <p>發表：學生分組發表。</p> <p>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。</p> <p>二、社區關鍵行動力</p>	<p>4a-IV-1</p> <p>4b-IV-1</p> <p>4b-IV-3</p>	Ca-IV-1	<p>1. 觀察：能認真聽課。</p> <p>2. 分享：能主動分享自己的想法。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J10 參與家庭與社區的相關活動。</p> <p>家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 身體意象與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	段考

<p>閱讀：請學生閱讀「廢墟變樹屋」的故事。</p> <p>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共同努力嗎？你會如何做呢？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p> <p>三、環保偵探我來當</p> <p>閱讀：請學生閱讀「德國中小學生找出河裡垃圾從哪裡來」的新聞報導。</p> <p>思考：請學生想想看如果居家附近河川也有類似問題，你願意號召志同道合的同學一起來找出問題？你會怎麼做來減少河川垃圾？</p> <p>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。</p> <p>四、倡議計畫</p> <p>實作：讓學生分組討論為了宣導環保，提出倡議計畫。</p> <p>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</p> <p>發表：請學生分組發表討論結果。</p> <p>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。</p>						
--	--	--	--	--	--	--

新竹市立建功高級中學國中部 110 學年度第二學期健康與體育領域/健康教育科課程計畫

領域/科目	__健康與體育__領域 __健康教育__科目		實施年級	__九__年級				
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書:翰林版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 1 節, 本學期共 20 節				
對應領域 核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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-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。</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>		課程目標	<p>學習以健康的態度面對色情, 懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。以及面對性侵害的應變與處理方式。了解有利於人際關係的特質, 並學習正確的溝通技巧, 以經營良好的人際關係。學習在與家人面對衝突時, 應該如何溝通協調, 以及面對家暴時的危機處理, 並了解促進家人關係和諧的方法。提升學生的危機意識, 提升安全保障。讓學生熟悉地震逃生技巧並加以演練, 最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。</p>				
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明		學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
	學習表現	學習內容						
第一週	<p>第一篇有愛無礙 第1章色情攻防戰 一、阿翰的祕密日記 1. 引導: 請同學先根據課本上的情境回答問題。</p>		2b-IV-1 3b-IV-3	Db-IV-7	1. 觀察: 能否認真聆聽。 2. 發表: 能認真參與討論。	【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。	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	

<p>(1)你會和阿翰一樣對A片(漫)充滿好奇嗎? (2)你認為A片(漫)的情節是真的嗎?為什麼?</p> <p>2. 分享：學生自由分享。 3. 發表：鼓勵學生踴躍發表。 4. 歸納：教師歸納澄清學生的分享，說明青少年對性產生好奇是正常的，但若藉由色情書刊或影片來獲得資訊，可能會導致性知識及性觀念偏差。</p> <p>二、色情大揭密</p> <p>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：教師說明色情的定義是「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。</p> <p>三、色情 Q&A</p> <p>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：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，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。</p> <p>四、辨識色情媒體的真相</p>		<p>3. 觀察：能熱烈參與討論。 4. 實作：確實運用批判性思考技巧進行練習。 5. 問答：說出面對色情的正確方法。 6. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。</p>		
--	--	---	--	--

	<p>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。</p> <p>2. 提問：詢問學生是否看過色情媒體？</p> <p>3. 發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p> <p>五、踢爆色情絕招</p> <p>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。</p> <p>2. 提問：詢問學生是否對色情媒體有所疑問？</p> <p>3. 發表：學生自由發表意見。</p> <p>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。</p> <p>5. 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。</p> <p>六、遇到色情怎麼辦？</p> <p>1. 提問：如果上網跳出色情色塊，或同學提供色情書刊，你會怎麼做？</p> <p>2. 發表：請學生發表自己的選擇及原因。</p> <p>3. 歸納：教師歸納學生發表的結果，說明觀看色情媒體會對身心造成的影響，並希望同學在面臨此種情況時，能做出明智的選擇。</p> <p>4. 統整：色情物品不但妨礙身心健康，其中許多不安全的性行為，如多重性伴侶、一夜情、援交等，更是導致感染性病的主要原因。</p>						
<p>第二週</p>	<p>第一篇有愛無礙 第2章性病知多少 一、性病知多少 提問：同學有沒有聽過「性傳染病」呢？怎樣的</p>	<p>2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-3</p>	<p>Db-IV-8</p>	<p>1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討</p>	<p>【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。</p>	<p>1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	

	<p>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？</p> <p>回答：請幾位同學回答印象中的性病。</p> <p>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。</p> <p>二、性病檔案</p> <p>1. 閱讀：請同學閱讀課本上的小故事，兩位主角都是因為下體有一些異樣而去就醫，女生是因為下體分泌物變多，而且味道愈來愈濃，男生是因為生殖器上長了小水泡。</p> <p>2. 提問：同學平常會因為身體上的那些異常情形去就醫呢？如咳嗽、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科，生殖器官的問題會去看哪一科呢？</p> <p>3. 回答：請同學分享就醫經驗。</p> <p>4. 總結：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。</p> <p>三、非淋菌性尿道炎</p> <p>1. 說明：感染非淋菌性尿道炎的症狀及嚴重性。</p> <p>2. 歸納：非淋菌性尿道炎的傳染與預防方式。</p> <p>四、淋病</p> <p>1. 說明：感染淋病的症狀及嚴重性。</p> <p>2. 統整：感染淋病時男女患者會產生的症狀，以及新生兒經由產道感染引起眼炎。</p> <p>3. 提問：淋病有哪些傳染途徑？</p> <p>4. 發表：鼓勵學生踴躍發言。</p>			論。			
--	---	--	--	----	--	--	--

<p>第三週</p>	<p>第一篇有愛無礙 第2章性病知多少 一、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 二、軟性下疳 1. 說明：感染軟性下疳的症狀及嚴重性。 2. 歸納：軟性下疳的傳染及預防方式。 三、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：生殖器疱疹的傳染及預防方式。 四、尖形溼疣 1. 說明：感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。 2. 歸納：尖形溼疣的傳染及預防方式。 五、愛滋病 1. 提問：愛滋病目前有沒有有效的藥物可以治癒？ 2. 說明：愛滋病目前仍然沒有疫苗可以有效預防，也沒有藥物可以根治。 3. 提問：愛滋病有哪些傳染途徑？ 4. 歸納：傳染途徑主要包括三種：性行為傳染；血液接觸傳染，如輸血、共用針頭等；母子垂直傳染。 5. 提問：愛滋感染者會立刻死亡嗎？他們可以活多久？ 6. 發表：隨機請幾位同學回答。 7. 歸納：愛滋病的症狀有三期 (1)急性感染期：出現類似感冒的症狀。</p>	<p>2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-3</p>	<p>Db-IV-8</p>	<p>1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。</p>	<p>【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。</p>	<p>1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	
------------	--	--	----------------	--	--	---	--

	<p>(2)潛伏期：愛滋病的潛伏期可以長達10年，都不會有症狀出現，但是HIV病毒已經在破壞免疫細胞。</p> <p>(3)發病期：免疫力降很低，出現發燒腹瀉及淋巴腺腫等症狀。</p> <p>8. 提問：如果已經發生了不安全的性行為，想要確認自己有沒有感染愛滋病，要去哪裡檢查呢？</p> <p>9. 歸納：如果懷疑自己可能感染愛滋，可以到各大醫院去做匿名篩檢，目前也有唾液試劑可以自行在家檢驗，絕對不可以利用捐血來檢驗愛滋，捐血中心不會主動檢驗血液中是否有愛滋。而愛滋病有空窗期（感染時病毒量太少，檢驗不出來），如果這時和伴侶發生不安全的性行為就有可感染愛滋病，因此安全性行為是很重要的。</p>					
第四週	<p>第一篇有愛無礙</p> <p>第2章性病知多少</p> <p>一、愛滋迷思 Q&A</p> <p>1. 活動：配合課本活動，請學生立刻做判斷，檢視自己對於愛滋病的傳染途徑，是否有正確的認識。</p> <p>2. 說明：教師公布正確答案，並逐一說明。</p> <p>3. 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，使愛滋病污名化，請大家多一些關懷與包容去接納愛滋感染者。</p> <p>二、關懷愛滋我可以</p> <p>1. 活動：每年12月1日為世界愛滋日，各大活動場合都會以紅絲帶的圖樣代表關懷接納愛滋病患者，你知道為什麼使用紅絲帶圖樣嗎？老師希望大家可以用實際行動表達對愛滋病患者的關懷，你會用何種行動表達這個關懷的精神呢？</p>	<p>2a-IV-2</p> <p>4a-IV-1</p> <p>4a-IV-3</p>	Db-IV-8	<p>1. 觀察：能否認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否能認真參與討論。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>

	<p>2. 討論：全班分為小組進行討論。</p> <p>3. 發表：請一位同學代表小組發言。如我會願意擁抱愛滋病患者、我願意跟他同桌吃飯、我願意對他說「我們當好朋友」等等。</p> <p>三、遠離性病生活更美好</p> <p>1. 提問：網路交友的時代，我們的交友圈拓展得非常快，因此性病的傳染也更快，那要如何預防被傳染性病呢？</p> <p>2. 討論：全班分為小組進行討論。</p> <p>3. 發表：請一位同學代表小組發言。</p> <p>4. 歸納：其實預防性病有 ABC 原則：</p> <p>A：禁慾，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。</p> <p>B：忠誠，單一性伴侶。</p> <p>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。</p>						
<p>第五週</p>	<p>第一篇有愛無礙</p> <p>第 3 章我的身體我做主</p> <p>一、身體界線</p> <p>1. 閱讀：請學生先閱讀三位同學的對話。</p> <p>2. 提問：上述三人的感受哪一個跟你比較接近？為什麼？</p> <p>3. 分享：學生自由分享。</p> <p>4. 說明：「身體的界線」會因對象、時間、年齡、性別的不同而有所改變，但都由個體自己決定，每個人的身體界限是不相同的，每個人都應該尊重別人身體界線。</p> <p>二、身體自主權</p> <p>1. 提問：說說看你認為身體自主權是什麼？</p> <p>2. 分享：學生自由分享。</p>	<p>1a-IV-4</p> <p>1b-IV-3</p> <p>2a-IV-2</p> <p>4b-IV-1</p>	<p>Db-IV-8</p>	<p>1. 觀察：能否認真聽課。</p> <p>2. 分享：主動分享自己的想法。</p> <p>3. 觀察：能熱烈參與討論。</p> <p>4. 問答：主動踴躍發表自己的想法</p> <p>5. 問答：能具體說出該如何處理性騷擾。</p> <p>6. 觀察：進行</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	

<p>3. 說明：教師歸納學生的發表，並說明身體自主權的定義。</p> <p>三、我的身體我做主</p> <p>1. 閱讀：請學生閱讀課本上的兩個案例情境。</p> <p>2. 提問：如果你是上述二個情境的主角，你會有什麼感受？如果你不能接受或感覺不舒服，你會如何拒絕對方？</p> <p>3. 討論：請學生分組進行討論，並派代表上台發表。</p> <p>4. 統整：教師歸納統整學生的發表，並強調身體自主權的重要。</p> <p>5. 說明：教師說明未成年人自拍、下載、傳播裸露私密影像等問題，並教導學生如何預防。</p> <p>四、性騷擾</p> <p>1. 搜尋：請學生事先搜尋與性騷擾相關的新聞案例，並與同學分享。</p> <p>2. 提問：根據你們看到的新聞案例，你認為怎麼樣會構成性騷擾？</p> <p>3. 分享：學生自由分享。</p> <p>4. 說明：教師統整學生的發表，並說明性騷擾的定義。</p> <p>五、性騷擾知多少</p> <p>1. 閱讀：請學生閱讀課本中的幾個情境。</p> <p>2. 提問：如果你是情境中的當事人，你是否覺得受到性騷擾呢？</p> <p>3. 分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>4. 說明：教師說明性騷擾行為，在法律上都有明確的規範與罰則，若遭受性騷擾，一定要勇敢說出來並求助。</p> <p>六、同儕或朋友性騷擾</p> <p>1. 閱讀：請學生先閱讀課本中的情境。</p>			<p>討論並具體舉出解決方法</p>			
---	--	--	--------------------	--	--	--

	<p>2. 提問：如果你是小安，你會怎麼做？</p> <p>3. 討論：將學生分組，針對案例中小安之況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。</p> <p>4. 發表：學生發表討論結果。</p> <p>5. 講解：教師以課本範例說明遭遇熟識者性騷擾時可以採用的解決方式。</p> <p>七、陌生人性騷擾</p> <p>1. 閱讀：請學生先閱讀課本中的情境。</p> <p>2. 提問：如果你美美，你會怎麼做？</p> <p>3. 討論：將學生分組，針對案例中美美之況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。</p> <p>4. 發表：學生發表討論結果。</p> <p>5. 講解：教師以課本範例說明遭遇陌生人性騷擾時可以採用的解決方式。</p>						
第六週	<p>第一篇有愛無礙</p> <p>第3章我的身體我做主</p> <p>一、同儕或朋友性騷擾</p> <p>1. 閱讀：請學生先閱讀課本中的情境。</p> <p>2. 提問：如果你是小青，你會怎麼做？</p> <p>3. 討論：將學生分組，針對案例中小安之況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。</p> <p>4. 發表：學生發表討論結果。</p> <p>5. 講解：教師以課本範例說明看到性騷擾發生時，可以採用的處理方式。</p> <p>二、變調的約會</p> <p>1. 閱讀：請學生先閱讀阿嬌與小米的故事。</p> <p>2. 提問：兩個案例中，是否都構成性侵害？</p> <p>3. 分享：學生自由分享。</p> <p>4. 說明：教師說明性侵害的定義，並提醒同學性侵害不一定只會發生在女生身上，男生也同樣有可能遭受性侵害。</p> <p>三、遭遇性侵害的處理</p>	<p>1a-IV-4</p> <p>1b-IV-3</p> <p>2a-IV-2</p> <p>4b-IV-1</p>	Fa-IV-3	<p>1. 問答：能具體說出該如何處理性騷擾。</p> <p>2. 觀察：進行討論並具體舉出解決方法</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	

	<p>1. 提問：詢問學生如果自己遇到此狀況，會如何處理？</p> <p>2. 發表：學生自由發表意見。</p> <p>3. 講解：教師指導同學在遭受性侵害時的應變以及事發後的處理。</p> <p>四、安全約會守則</p> <p>1. 提問：你覺得應該如何預防性騷擾、性侵害？</p> <p>2. 分享：學生自由分享。</p> <p>3. 說明：教師說明兒少性侵害有八成都是熟識者性侵害，且多是為約會強暴，所以學習安全約會很重要，教師說明赴約前 STOP 原則。</p> <p>五、危險情人警訊</p> <p>1. 提問：你覺得理想情人應該具備什麼特質？你認為出 2. 現哪些徵兆時，他可能就是危險情人？</p> <p>3. 發表：學生自由發表意見。</p> <p>4. 講解：教師說明危險情人的六大警訊，並提醒學生新聞中發生危險情人傷人、自傷的社會事件層出不窮，與其到爭吵或分手時擔心受怕，還不如在墜入情網前，慎選情人。</p> <p>六、約會 SAFE 原則</p> <p>1. 提問：約會時你認為需要注意哪些要點才能預防性侵害？</p> <p>2. 發表：學生自由發表意見。</p> <p>3. 講解：教師說明赴約時都要有「防人之心不可無」心理，注意自身的安全，並介紹約會 SAFE 原則。</p> <p>七、反性侵害、反性騷擾宣言</p> <p>1. 說明：教師說明「MeToo」是一項反性侵害與性騷擾的運動，鼓勵女性說出自己受到性騷擾與性侵害的經驗，成為全球輿論矚目的焦點。</p> <p>2. 提問：你覺得自己可以用什麼方式支持反性侵</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

	害、反性騷擾？ 3. 實作：請學生分組進行討論，提出自己的反性侵害、反性騷擾宣言，並製成海報貼在班上。						
第七週	<p>第二篇我的人際隨手包</p> <p>第1章拉近彼此距離</p> <p>一、小豪、小恩的評價</p> <p>1. 閱讀：請同學先閱讀大家對小豪與小恩的評價。</p> <p>2. 提問：分析小豪、小恩的評價，他們兩人與人相處有什麼差異？說說你的見解。</p> <p>3. 發表：學生自由分享。</p> <p>4. 說明：請同學想想看一個團體中，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。</p> <p>二、有利人際關係的特質</p> <p>1. 說明：教師介紹研究受青少年歡迎與不歡迎的人格特質對照表。</p> <p>2. 實作：請學生圈出自己的特質。</p> <p>3. 說明：教師說明每個人都可能具備受歡迎與不歡迎的特質，若你想要改善自己的人際關係，可以先從去除不歡迎的特質開始，人際關係的經營是可以學習與修正的。</p> <p>三、對於不同特質的態度</p> <p>1. 實作：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。</p> <p>2. 分享：學生自由分享。</p> <p>3. 說明：教師統整歸納學生的發表。</p> <p>四、看見自己</p> <p>1. 實作：請同學根據先前課本上的青少年歡迎與不歡迎的人格特質對照表，填入自己的人格特</p>	1a-IV-4 1b-IV-3 2a-IV-2 4b-IV-1	Fa-IV-3	1. 問答：能具體說出該如何處理性騷擾。 2. 觀察：進行討論並具體舉出解決方法	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	段考

	<p>質，並找兩位同學幫忙填寫「別人對我的看法欄位」。</p> <p>2. 說明：透過別人的回饋，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。</p> <p>五、人際關係圖</p> <p>1. 實作：請學生參考課本上的人際關係圖，描繪 一張自己的人際關係圖。</p> <p>2. 提問：為什麼你會和這些同學成為好朋友？ 分享：學生自由分享。</p> <p>3. 說明：教師說明每個人都有各種不同類型的好 朋友，他們未必沒有缺點，所以彼此間要有良好 互動，更重要的是溝通技巧。</p> <p>六、溝通技巧</p> <p>1. 說明：請同學先閱讀小瑛、小強、小豪的對 話。</p> <p>2. 提問：你覺得小瑛、小強、小豪他們的對話態 度如何？為什麼？</p> <p>3. 分享：請學生自由分享。</p> <p>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。</p>					
第八週	<p>第二篇我的人際隨手包</p> <p>第1章拉近彼此距離</p> <p>一、溝通技巧——使用我訊息</p> <p>1. 介紹：教師先介紹六大類溝通技巧，再說明溝 通技巧的運用。</p> <p>2. 說明：教師說明「我訊息」如何運用。</p> <p>3. 實作：請學生根據小強和小豪的對話內容，修 改為「我訊息」的對話。</p> <p>4. 分享：讓學生自由分享修正後的對話。</p> <p>5. 統整：教師統整歸納學生的發表。</p> <p>二、溝通技巧——學習同理心與傾聽</p>	<p>2a-IV-3</p> <p>1b-IV-3</p> <p>3b-IV-2</p>	Fa-IV-3	<p>1. 觀察：是否 認真聆聽。</p> <p>2. 實作：確實 完成溝通技巧 的練習。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與 和諧人際關係。</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科 書。</p>

	<p>1. 說明：教師說明「同理心與傾聽」如何運用。</p> <p>2. 實作：請學生根據小豪的對話內容，修改為「同理心」的對話。</p> <p>3. 分享：讓學生自由分享修正後的對話。</p> <p>4. 統整：教師統整歸納學生的發表。</p> <p>三、溝通技巧——正向的表達</p> <p>1. 說明：教師說明「正向表達」如何運用。</p> <p>2. 實作：請學生根據小豪的對話內容，修改為「正向表達」的對話。</p> <p>3. 分享：讓學生自由分享修正後的對話。</p> <p>4. 統整：教師統整歸納學生的發表。</p> <p>四、溝通技巧——具體化的表達</p> <p>1. 說明：教師說明「具體化的表達」如何運用。</p> <p>2. 實作：請學生根據小豪的對話內容，修改為「具體化表達」的對話。</p> <p>3. 分享：讓學生自由分享修正後的對話。</p> <p>4. 統整：教師統整歸納學生的發表。</p> <p>五、溝通技巧——自我肯定的拒絕</p> <p>1. 說明：教師說明「自我肯定的拒絕」如何運用。</p> <p>2. 實作：請學生根據小豪的對話內容，修改為「自我肯定的拒絕」的對話。</p> <p>3. 分享：讓學生自由分享修正後的對話。</p> <p>4. 統整：教師統整歸納學生的發表。</p> <p>六、人際六到我可以</p> <p>1. 說明：教師說明「人際六到」——想到、說到、看到、心到、聽到、人到。</p> <p>2. 實作：請學生分組討論，並根據所教的溝通技巧與人際六到來討論以下情境的適當作法。</p> <p>3. 發表：讓學生分組發表。</p> <p>4. 統整：教師統整歸納學生的發表。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第九週</p>	<p>第二篇我的人際隨手包 第1章拉近彼此距離 一、杜絕霸凌最上道 1. 說明：教師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，再介紹霸凌的種類有關係霸凌、言語霸凌、肢體霸凌、性霸凌、網路霸凌。 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：教師統整歸納學生的發表。 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：如果你是小葳的同學，你會選擇怎麼做？如果你是小葳，你會怎麼做？ 3. 分享：讓學生自由分享。 4. 統整：教師說明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：教師說明被霸凌者、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，也可自由分享。 3. 實作：請學生寫下反霸凌的契約書，下定決心為反霸凌盡一分心力</p>	<p>2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2</p>	<p>Fa-IV-3</p>	<p>1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 實作：確實完成溝通技巧的練習。</p>	<p>【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】 安J7 了解霸凌防制的精神。</p>	<p>1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>
<p>第十週</p>	<p>第二篇我的人際隨手包 第2章提升家人溫度 一、小明和媽媽的衝突 1. 閱讀：請同學先閱讀課本上的情境故事。 2. 提問：如果你是媽媽，你會怎麼做？如果你是</p>	<p>2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2</p>	<p>Fa-IV-2</p>	<p>1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 實作：確實完成溝通技巧的練習。</p>	<p>【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。</p>	<p>1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>

	<p>小明，你會怎麼做？</p> <p>3.發表：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p>二、面對家人衝突</p> <p>1.閱讀：請學生閱讀小華與爸爸的衝突情境。</p> <p>2.提問：什麼情況下，容易造成家庭衝突？</p> <p>3.分享：學生自由分享。</p> <p>4.說明：教師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。</p> <p>三、五種溝通模式</p> <p>1.提問：若你是小華，當你面臨上述情境時，你會如何溝通？上述五種溝通模式，哪一種是有效處理衝突的模式？說說你的看法。</p> <p>2.分享：學生自由分享。</p> <p>3.說明：教師說明解決衝突的溝通模式有很多種，如指責型、討好型、超理智型、打岔型、一致型，你可以思考平時是用哪種模式來處理，而哪一種模式才是適合自己的方法。</p> <p>四、衝突滅火器</p> <p>1.提問：你是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？2.發表：你是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？3.說明：教師說明有效溝通的五個滅火招式-選擇冷靜的時機對話、調整情緒，主動開口、對事不對人，語氣要溫和、澄清誤會，給對方解釋的機會、不翻舊帳。</p>				<p>人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安J7 了解霸凌防制的精神。</p>		
<p>第十一週</p>	<p>第二篇我的人際隨手包</p> <p>第2章提升家人溫度</p> <p>一、溝通表達練習（15分鐘）</p>	<p>2a-IV-3</p> <p>1b-IV-3</p> <p>3b-IV-2</p>	<p>Fa-IV-2</p>	<p>1.觀察：是否認真聆聽。</p> <p>2.分享：踴躍</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人J6 正視社會中的各種歧視，並採取</p>	<p>1.課本。</p> <p>2.課程相關資料。</p> <p>3.教用版電子教科</p>	

	<p>1. 閱讀：請學生閱讀課本上的三組情境對話。</p> <p>2. 提問：你覺得哪一句話比較容易起衝突？</p> <p>3. 分享：學生自由分享。</p> <p>4. 實作：請學生藉由課本上三個情境，練習上述所教的 5. 溝通技巧。</p> <p>6. 發表：鼓勵學生說出自己的想法。</p> <p>7. 統整：教師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。</p> <p>8. 歸納：教師說明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。</p> <p>二、關心讓家暴喊停</p> <p>1. 提問：你們是否有看過家庭暴力相關的新聞事件？</p> <p>2. 分享：學生自由分享。</p> <p>3. 說明：教師說明家庭暴力的定義與種類。</p> <p>三、打破家暴迷思</p> <p>1. 提問：你們認為家庭暴力可能造成那些影響與傷害？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>2. 說明：教師說明家暴常會使被害人的身心遭受多重傷害，並且使他們不易相信人，甚至影響婚姻與家庭的看法。同時我們經常對家暴陷入某些迷思之中，但其實每一項迷思都有其真正的事實，因此為了預防家暴以及避免遭受家暴，我們應該認真了解其中的迷思概念與事實，將有助於防範家暴的產生。</p> <p>四、家庭暴力零容忍</p>			發表自己的想法。	<p>行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精神。</p>	書。	
--	--	--	--	----------	--	----	--

	<p>1. 說明：教師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。</p> <p>3. 講解：為了避免學生的混淆，教師說明家暴與適度處罰間的不同。</p> <p>4. 提問：若今天自己不幸遭受家庭暴力，你該如何應變？</p> <p>5. 分享：學生自由分享，提出應變方式。</p> <p>6. 歸納：教師歸納學生的分享內容，並給予適時的建議與回饋。</p>					
第十二週	<p>第二篇我的人際隨手包 第2章提升家人溫度 一、促進家人關係和諧方法</p> <p>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？</p> <p>2. 討論：以四至五人一組，分組討論。</p> <p>3. 發表：學生分組發表。</p> <p>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。歸納：利用各種方式來增進家人間的情感，並分組討論互相學習參考。</p> <p>二、家人關懷篇</p> <p>1. 閱讀：請學生先閱讀課文中的情境。</p> <p>2. 實作利用處理衝突的步驟，請學生寫下有效改善家人衝突的方法。</p> <p>3. 分享：學生自由分享自己寫下的方法。</p> <p>4. 歸納：教師歸納學生的發表內容，並給予適當</p>	<p>2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2</p>	<p>Fa-IV-2</p>	<p>1. 觀察：是否認真聆聽。</p> <p>2. 分享：踴躍發表自己的想法。</p>	<p>【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【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。</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>

	<p>的補充與建議。</p> <p>三、愛的行動日記</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提問：你們是否曾經對家人付出愛的行動？ 2. 實作：確實記錄自己與家人間愛的表現。 3. 說明：配合「愛的行動日記」，結合日常生活經驗，體認促進家人關係的方式。 4. 總結：對待家人應當多付出關懷，使家人感到溫暖，並多一點包容、少一分責難，讓家庭成員都能在愛的滋潤下一同成長。 					
第十三週	<p>第二篇我的人際隨手包</p> <p>第2章提升家人溫度</p> <p>一、促進家人關係和諧方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。歸納：利用各種方式來增進家人間的情感，並分組討論互相學習參考。 <p>二、家人關懷篇</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀：請學生先閱讀課文中的情境。 2. 實作利用處理衝突的步驟，請學生寫下有效改善家人衝突的方法。 3. 分享：學生自由分享自己寫下的方法。 4. 歸納：教師歸納學生的發表內容，並給予適當的補充與建議。 <p>三、愛的行動日記</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提問：你們是否曾經對家人付出愛的行動？ 	<p>1a-IV-3</p> <p>3a-IV-1</p> <p>3b-IV-4</p>	Bb-IV-1	<p>1. 觀察：能否認真聆聽。</p> <p>2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。

	<p>2. 實作：確實記錄自己與家人間愛的表現。</p> <p>3. 說明：配合「愛的行動日記」，結合日常生活經驗，體認促進家人關係的方式。</p> <p>4. 總結：對待家人應當多付出關懷，使家人感到溫暖，並多一點包容、少一分責難，讓家庭成員都能在愛的滋潤下一同成長。</p>						
第十四週	<p>第三篇環境安全總動員</p> <p>第1章居家安全體檢</p> <p>一、防火安全</p> <p>1. 提問：請同學閱讀課本新聞後，討論下列問題：</p> <p>(1)你到 KTV 或其他娛樂場所時，會留意有哪些消防設備及其位置嗎？災害發生時知道如何逃生嗎？</p> <p>(2)你覺得一般家庭需要裝設火災警報器或是準備滅火器嗎？為什麼？</p> <p>2. 發表：請同學進行小組討論並上台發表。</p> <p>3. 歸納：多一分留意就少一分危險，到公共場所一定要留意逃生路線，在火災發生時才不會慌亂到不知道往哪裡跑。家庭中也需要有滅火器，若有火災發生時可以先進行滅火。接下來讓我們了解滅火器的使用方法。</p> <p>二、滅火器使用方法</p> <p>1. 一般最常見的滅火器是乾粉滅火器。</p> <p>2. 平時一定要定期保養滅火器。</p> <p>3. 滅火器有使用期限，期限到了要回廠填充原料。</p> <p>4. 滅火器使用步驟：拉瞄壓掃。</p> <p>5. 使用時要注意風向，才不會將藥劑噴到自己身上。</p> <p>三、逃生設備使用</p> <p>1. 11 樓以上的高樓一定要每個樓層都有緩降機。</p>	<p>1a-IV-3</p> <p>3a-IV-1</p> <p>3b-IV-4</p>	Bb-IV-1	<p>1. 觀察：能否認真聆聽。</p> <p>2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	會考

	<p>2. 緩降機使用口訣：掛丟套數推，掛掛勾、丟輪盤、套安全帶、束束環、推牆壁下降。</p> <p>3. 如果是住大樓 11 樓以上的同學，可以回家看看緩降機的所在位置。</p> <p>四、火災逃生要領</p> <p>火災一發生，人們會陷入驚慌失措，如果在平時有進行演驗和知識吸收，可以幫助同學快點冷靜下來進行逃生。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分析危急程度 2. 正確迅速應變 3. 濃煙中逃生方法 4. 受困火場時要塞緊門縫，防止濃煙進入，勿冒險自高樓跳下，請冷靜等待救援。 <p>五、健康生活行動家</p> <p>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。</p>						
<p>第十五週</p>	<p>第三篇環境安全總動員</p> <p>第 2 章校園安全搜查</p> <p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 檢核：請同學回答課本中所列校園生活安全嗎？所列出的問題，並回答以下問題： <ul style="list-style-type: none"> (1) 你覺得自己的校園生活安全嗎？為什麼？ (2) 有哪些校園問題是你覺得需要注意與改善的？ 2. 發表：請同學踴躍回答。 3. 總結：校園是同學的第二個家，發現校園安全問題不僅是為自己的安全努力，也是為了大家著想，我們應該一起來努力。 <p>二、校園安全評估</p>	<p>1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4</p>	<p>Bb-IV-1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：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 	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J8 演練校園災害</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。 	<p>畢業考</p>

	<p>1. 引言：我們一天當中有超過三分之一的時間都生活在校園中，有義務讓校園變得更加安全，請同學根據課本所繪製的範例來思考自己的校園是否有做到這些安全措施。</p> <p>2. 討論：將全班分成三組，依據場域進行校園安全討論並進行發表。</p> <p>三、創新規畫校園安全環境</p> <p>1. 引言：進行過紙上討論後，我們需要實地探查校園安全。</p> <p>2. 分組探查：全班分組依照課本的步驟，進行校園安全地圖與製作。</p> <p>3. 宣導與改善：將同學探查出來容易發生危險的地點與事項向全班宣導，並且利用班會課將資料上呈給校方，作為改善校園環境的參考。</p>				<p>預防的課題。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>	
第十六週	<p>第三篇環境安全總動員</p> <p>第 2 章校園安全搜查</p> <p>一、地震防災一起來</p> <p>1. 提問：同學們住在臺灣，應該有很多經歷地震的經驗，請同學分享印象中最深刻的一次地震。</p> <p>2. 發表：請幾位同學發表經驗。</p> <p>3. 歸納：地震是住在臺灣不可避免的經驗，我們平時需要不斷的演練才能在地震來時保全生命財產。</p> <p>二、地震如何演練</p> <p>1. 地震來時在室內</p> <p>(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。</p> <p>(2) 絕不可跳樓。</p> <p>2. 地震來時在室外</p> <p>(1) 立刻蹲下保護頭部</p> <p>(2) 地震稍歇，立刻疏散至空地。如果地震發生時你在學校，那學校就是避難所。如果發生時你在</p>	<p>1a-IV-3</p> <p>3a-IV-1</p> <p>3b-IV-4</p>	Bb-IV-1	<p>1. 觀察：能否認真聆聽。</p> <p>2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J8 演練校園災害預防的課題。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>	

	<p>住家，那就要逃往住家附近的避難所。請同學找尋一下避難所的位置吧！</p> <p>3. 總結：多一分演練就多一分安全，同學平時應該嚴肅看待地震逃生演練。</p> <p>三、有備無患臨震不亂</p> <p>1. 提問：教師詢問同學家中有準備緊急避難包的舉手，請舉手的同學分享避難包中的物品有哪些？</p> <p>2. 歸納：地震發生措手不及，預防更顯重要，緊急避難包要半年檢查一次並更新，應包含以下物品：</p> <p>(1) 緊急糧食</p> <p>(2) 貴重物品</p> <p>(3) 醫療衛生</p> <p>(4) 保暖衣物</p> <p>(5) 其他工具</p> <p>(6) 家庭防災卡：學校聯絡簿都有印上家庭防災卡，就是為了災害發生時，同學可以快速地與家人會合，避免增加政府搜救負擔，請大家一定要確實完成家庭防災卡，並確保每位家人都知道集合的地點。</p>					
第十七週	<p>第三篇環境安全總動員</p> <p>第3章社區安全行動家</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 提問：有些社區晚上會有巡守隊，有沒有同學的家人有擔任巡守隊員的呢？他們主要是進行什麼任務呢？</p> <p>2. 發表：請幾位同學回答。</p> <p>3. 歸納：每位居民都是社區的一分子，都應該為社區盡一分力，守護社區中的每一個人。</p> <p>二、社區安全評估</p> <p>1. 提問：你覺得社區中哪裡最容易發生危險？為</p>	1a-IV-4 3b-IV-4	Bb-IV-4	<p>1. 觀察：能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。</p> <p>3. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>

	<p>什麼？</p> <p>2. 發表：請幾位同學回答。</p> <p>3. 歸納：社區中容易發生危險的地方有：</p> <p>(1) 燈光昏暗的巷弄</p> <p>(2) 地處偏僻的停車場</p> <p>(3) 廢棄的房舍</p> <p>(4) 馬路開挖或建築工地有些是社區一開始規畫就存在的，有些則是因為長久使用後損壞，當社區中出現這些地方時，同學就要有危機意識不靠近。想想看，你現在居住的社區有哪些危險的地方，試著跟同學分享。</p> <p>三、人身安全有一套</p> <p>1. 引言：雖然身處在臺灣，治安算是比其他國家好很多，但是平時還是要有危機意識，才能保護自身的安全。</p> <p>2. 提問：請問同學，對於自己的人身安全有做什麼預防措施嗎？如攜帶防狼噴霧、走馬路不走小巷等。</p> <p>3. 發表：請幾位同學回答。</p> <p>4. 歸納：我們身處在社區環境中，除了要辨識為危險之外，也要懂得維護自身的安全，讓我們一來看有那些小技巧</p> <p>5. 提問：同學平日有聽過或經歷過詐騙案件嗎？是什麼樣的情形呢？請跟同學分享。</p> <p>6. 發表：請幾位同學分享。</p> <p>7. 歸納：近幾年來，詐騙案層出不窮，有以下技巧可以預防</p> <p>(1) 和家長約定暗號。</p> <p>(2) 找旁人使用另一支電話確認。</p> <p>(3) 打電話到學校，請老師幫忙確認。</p> <p>(4) 打 165 反詐騙專線平時多和家長討論並演練應</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

<p>變方法有助於快速應對。</p> <p>第三篇 環境安全總動員</p> <p>第 3 章 社區安全行動家</p> <p>一、交通安全要重視——自行車安全</p> <p>1. 提問：教師詢問同學有過騎自行車的經驗嗎？有沒有發生過事故？為什麼學校規定一定要戴安全帽且不可雙載？</p> <p>2. 回答：請幾位同學分享經驗。</p> <p>3. 歸納：學校會規定要戴安全帽和不可雙載都是為了同學的生命安全，以下讓我們來看看騎自行車有哪些注意事項。</p> <p>4. 提問：你是否看過自行車違規事件呢？是怎樣的違規情形呢？請分享給同學。當你發現同學違規，你會如何勸告他呢？</p> <p>5. 發表：全班分組，各組演練一則自行車違規情形，上台實地演出，並請一位同學演練勸告者。</p> <p>6. 歸納：當我們發現同學違規時，請勇敢勸戒他，因為這是為了他的生命財產著想。</p> <p>二、交通安全要重視——乘車安全</p> <p>1. 提問：臺灣的法律規定乘車一定要繫安全帶？坐車你會繫上安全帶嗎？為什麼？如果不繫安全帶，發生車禍時會如何呢？說說你的看法？</p> <p>2. 回答：請幾位同學發表看法。</p> <p>3. 歸納：乘車繫安全帶是非常重要的，如果沒有繫安全帶，撞擊時可能會被拋出車外，損失生命，繫安全帶是為了自己的生命著想，乘車一定要繫安全帶。教師請同學一一閱讀過課文的注意事項。</p> <p>4. 提問：請同學分組討論課文中的情形哪些是危險的？會造成不可挽回的傷害。</p> <p>5. 發表：請同學分組討論，上臺發表。</p>						
---	--	--	--	--	--	--

	6. 總結：養成遵守交通規則的習慣不僅是為了自己的生命安全，也是為了別人的生命安全，這是一種負責任的表現。						
第十八週	<p>第三篇環境安全總動員</p> <p>第3章社區安全行動家</p> <p>一、交通安全要重視——自行車安全</p> <p>1. 提問：教師詢問同學有過騎自行車的經驗嗎？有沒有發生過事故？為什麼學校規定一定要戴安全帽且不可雙載？</p> <p>2. 回答：請幾位同學分享經驗。</p> <p>3. 歸納：學校會規定要戴安全帽和不可雙載都是為了同學的生命安全，以下讓我們來看看騎自行車有哪些注意事項。</p> <p>4. 提問：你是否看過自行車違規事件呢？是怎樣的違規情形呢？請分享給同學。當你發現同學違規，你會如何勸告他呢？</p> <p>5. 發表：全班分組，各組演練一則自行車違規情形，上台實地演出，並請一位同學演練勸告者。</p> <p>6. 歸納：當我們發現同學違規時，請勇敢勸戒他，因為這是為了他的生命財產著想。</p> <p>二、交通安全要重視——乘車安全</p> <p>1. 提問：臺灣的法律規定乘車一定要繫安全帶？坐車你會繫上安全帶嗎？為什麼？如果不繫安全帶，發生車禍時會如何呢？說說你的看法？</p> <p>2. 回答：請幾位同學發表看法。</p> <p>3. 歸納：乘車繫安全帶是非常重要的，如果沒有繫安全帶，撞擊時可能會被拋出車外，損失生命，繫安全帶是為了自己的生命著想，乘車一定要繫安全帶。教師請同學一一閱讀過課文的注意事項。</p>	1a-IV-4 3b-IV-4	Bb-IV-4	<p>1. 觀察：能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。</p> <p>3. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	畢典

	<p>4. 提問：請同學分組討論課文中的情形哪些是危險的？會造成不可挽回的傷害。</p> <p>5. 發表：請同學分組討論，上臺發表。</p> <p>6. 總結：養成遵守交通規則的習慣不僅是為了自己的生命安全，也是為了別人的生命安全，這是一種負責任的表現。</p>					
第十九週	<p>健康 破解生活中的迷思</p> <p>1. 教師詢問學生三個問題，請學生選擇敘述是對或錯。</p> <p>(1)手搖飲料店的無糖飲料可以當水喝</p> <p>(2)女生吃冰會胖是為了保護子宮，使脂肪堆積在小腹。</p> <p>(3)愛吃肉的人真的比較容易被蚊子叮。</p> <p>參考影片： 生活中常見的健康迷思 https://www.youtube.com/watch?v=GrHZZMM9kyE</p> <p>2. 教師詢問學生是否走過健康步道、健康步道是否對健康有幫助。</p> <p>參考影片： 什麼！？健康步道，其實不健康！ 『什麼!？』 健康迷思大破解【三個字 SunGuts】</p> <p>3. 教師詢問學生睡前手機使用情況以及睡覺時手機擺放位置，並根據抗議成功基地台如願拆遷手機訊號沒了水上鄉民起崩潰該則新聞，請學生說一說看法。</p>	1a-IV-4 3b-IV-4	Ea-IV-3 Eb-IV-1 Eb-V-3	<p>1. 觀察：能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。</p> <p>3. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>
第二十週	<p>健康 夜市小吃健康吃</p> <p>1. 請學生排一排常見夜市小吃品項的熱量高低。</p> <p>2. 觀看影片，請學生分組整理影片中提到選擇夜市小吃時考量的健康因素。</p>	1a-IV-4 3b-IV-4	Ea-IV-3 Eb-IV-1 Eb-V-3	<p>1. 課程討論</p> <p>2. 實作成果</p> <p>3. 上台分享</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>

	<p>參考影片： 【營養師出去吃 EP17】你還敢吃夜市牛排！？ 節目史上最高熱量！！ https://www.youtube.com/watch?v=vFNb-PfpFG8 3. 設計到夜市吃小吃的搭配菜單，並與全班分享。</p>				<p>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。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

新竹市立建功高級中學國中部 110 學年度第一學期體健領域/體育科課程計畫

領域/科目	__體健__領域 __體育__科目	實施年級	__九__年級				
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書：翰林版 <input type="checkbox"/> 自編教材（經課發會通過）		學習節數	每週 2 節，本學期共 42 節			
對應領域 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	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。			
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	本學期課程及體適能說明及基礎體能訓練 1、本學期課程內容 2、基礎體能訓練，如跑、跳相關訓練	4d-IV-2 4C-IV-3	BC-IV-2 AB-IV-1	觀察、實作	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議題	教科書	
第二週	體適能檢測 1、坐姿體前彎 2、立定跳遠	4d-IV-2 4C-IV-3	BC-IV-2 AB-IV-1	觀察、測驗	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議題	坐姿體前彎測量器 立定跳遠墊	畢業旅行（暫訂）
第三週	體適能檢測 1、仰臥起坐	4d-IV-2 4C-IV-3	BC-IV-2 AB-IV-1	觀察、測驗	【環境教育】 環 E2 覺知生	碼錶 軟墊	

	2、800/1600 跑走				命生物美與價值	
第四週	排球一 發球要領及規則講解	4D-IV-2 3B-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 BB-IV-5 HB-IV-1	觀察、實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	教科書 排球
第五週	排球二 發球手部動作訓練	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、實作	【家庭教育】 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。	教科書 排球
第六週	排球三 發球整體動作練習	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、實作	【家庭教育】 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。	教科書 排球
第七週	排球四 排球發球測驗	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、測驗	【法治教育】 重視運動規則與遵循競賽準則	教科書 排球 段考
第八週	田徑-大隊接力 大隊接力要領及規則講解	4D-IV-2 3B-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 BB-IV-5 HB-IV-1	觀察、實作	【法治教育】 重視運動規則與遵循競賽準則	教科書 碼錶
第九週	田徑-大隊接力 大隊接力傳棒訓練	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	教科書 碼錶

第十週	田徑-大隊接力 大隊接力接棒訓練	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	教科書 碼錶	
第十一週	田徑-大隊接力 大隊接力磨合訓練	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	教科書 碼錶	
第十二週	桌球一 桌球發球要領及規則講解	4D-IV-2 3B-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 BB-IV-5 HB-IV-1	觀察、實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	教科書 桌球	
第十三週	桌球二 發球動作訓練	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	教科書 桌球	段考
第十四週	桌球三 發球整體動作練習	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	教科書 桌球	
第十五週	桌球四 桌球發球測驗	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	教科書 桌球	校慶

第十六週	羽球一 發球要領及規則講解	4D-IV-2 3B-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 BB-IV-5 HB-IV-1	觀察、實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	教科書 羽球	
第十七週	羽球二 發球動作訓練	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	教科書 羽球	
第十八週	羽球三 發球整體動作練習	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	教科書 羽球	
第十九週	羽球四 羽球發球測驗	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	教科書 籃球	
第二十週	籃球 三對三籃球賽挑戰賽	4D-IV-2 3B-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 BB-IV-5 HB-IV-1	觀察、實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	教科書 籃球	
第二十一週	籃球 三對三籃球賽挑戰賽	4D-IV-2 3B-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 BB-IV-5 HB-IV-1	觀察、實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。		段考

新竹市立建功高級中學國中部 110 學年度第二學期體健領域/體育科課程計畫

領域/科目	__體健__領域 __體育__科目	實施年級	__九__年級				
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書：翰林 版 <input type="checkbox"/> 自編教材（經課發會通過）		學習節數	每週 2 節，本學期共 40 節			
對應領域 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	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。			
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	課程說明及基礎體能檢測 1、說明本學期課程內容 2、說明本學期基礎體能訓練及檢測基礎體能	4d-IV-2 4C-IV-3	BC-IV-2 AB-IV-1	觀察、實作	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議題	教科書	
第二週	體適能檢測 3、坐姿體前彎 立定跳遠	4d-IV-2 4C-IV-3	BC-IV-2 AB-IV-1	觀察、測驗	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	教科書 測量器	
第三週	體適能檢測 3、仰臥起坐	4d-IV-2 4C-IV-3	BC-IV-2 AB-IV-1	觀察、測驗	【人權教育】 人 J5 了解社會	教科書 碼錶	

	800/1600 跑走				上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。		
第四週	第一章叱吒風雲 籃球規則及比賽制度講解	4D-IV-2 3B-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 BB-IV-5 HB-IV-1	觀察、實作	【法治教育】 重視運動規則與 遵循競賽準則	教科書	
第五週	第一章叱吒風雲 籃球分組及競賽	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、測驗	【人權教育】 人 J5 了解社會 上有不同的群體 和文化，尊重並 欣賞其差異。	教科書 籃球、記分板、 碼錶	
第六週	第一章叱吒風雲 籃球分組及競賽	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、測驗	【人權教育】 人 J5 了解社會 上有不同的群體 和文化，尊重並 欣賞其差異。	教科書 籃球、記分板、 碼錶	
第七週	第一章叱吒風雲 籃球分組及競賽	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、測驗	【人權教育】 人 J5 了解社會 上有不同的群體 和文化，尊重並 欣賞其差異。	教科書 籃球、記分板、 碼錶	段考
第八週	第二章 以智取勝 排球規則及比賽制度講解	4D-IV-2 3B-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 BB-IV-5 HB-IV-1	觀察、實作	【法治教育】 重視運動規則與 遵循競賽準則	教科書	
第九週	第二章 以智取勝 排球分組及競賽	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、測驗	【人權教育】 人 J5 了解社會 上有不同的群體 和文化，尊重並	教科書 排球、記分板	

					欣賞其差異。		
第十週	第二章 以智取勝 排球分組及競賽	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、測驗	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	教科書 排球、記分板	
第十一週	第二章 以智取勝 排球分組及競賽	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	教科書 排球、記分板	
第十二週	第三章 克敵致勝 桌球規則及比賽制度講解	4D-IV-2 3B-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 BB-IV-5 HB-IV-1	觀察、實作	【法治教育】 重視運動規則與遵循競賽準則	教科書	
第十三週	第三章 克敵致勝 桌球分組及競賽	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	教科書 桌球、記分板	
第十四週	第三章 克敵致勝 桌球分組及競賽	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	教科書 桌球、記分板	會考
第十五週	第三章 克敵致勝 桌球分組及競賽	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	教科書 桌球、記分板	畢業考
第十六週	第四章 全力出擊 羽球規則及比賽制度講解	4D-IV-2 3B-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 BB-IV-5 HB-IV-1	觀察、實作	【法治教育】 重視運動規則與遵循競賽準則	教科書	

第十七週	第四章 全力出擊 羽球分組及競賽	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	教科書 羽球、記分板	
第十八週	第四章 全力出擊 羽球分組及競賽	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	教科書 羽球、記分板	畢業典
第十九週	第四章 全力出擊 羽球分組及競賽	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	教科書 羽球、記分板	
第二十週	第五章 游泳 水域安全	4D-IV-2 2C-IV-2	BC-IV-2 HB-IV-1	觀察、實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	教科書	