**南投縣仁愛國民中學 109學年度部定課程計畫**

【第一學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域  /科目 | 健體(健康) | 年級/班級 | 八年級 |
| 教師 | 彼陽司霖 | 上課週節數 | 每週（1）節，本學期共（22）節 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程目標:  健康教育  1.認識菸、酒、檳榔以及成癮藥物對身體的影響。  2.學會拒絕成癮藥物，並了解如何利用相關資源戒除藥癮。  3.理解新興傳染病的傳播方式及預防方法。  4.理解傳染病的預防策略及防疫方法。  5.認識愛的意涵。  6.學習維繫人際關係好方法。  7.熟悉情感結束的調適技巧。  8.了解兩性交往循序漸進的程序。  9.熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。  10.能夠公開表達維護身體自主權。  11.評估青少年發生性行為的衝擊與風險。  12.了解青少年性行為之法律規範。  13.性行為的抉擇。  14.不幸懷孕，知道尋求解決方法。 | | | | | | |
| 教學進度 | | | | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入/  跨領域(選填) |
| 週次  (必填) | 日期  (選填) | 核心素養 | 單元名稱 |
| 一 | 8/23~8/29 | A2系統思考與解決問題 | 第一篇致命吸引力  第一章菸酒檳榔（開學預備週） | **一、引起動機**  提問：教師引導學生閱讀P6中的對話，並詢問學生以下兩個問題  1你對吸菸的人有什麼想法？  2.法律規定青少年是禁止抽菸的，為什麼還是有人會去嘗試？  歸納：教師歸納學生的答案，並且給予適當的引導，並連結到後面的課文。  **二、菸品的成分與危害**  提問：菸品中含有許多有害物質，而這些物質對人體會造成什麼影響？我們可以先看吸菸小瓜呆實驗，請問同學看到抽完菸的肺部棉花產生什麼變化？  發表：請學生踴躍發言。  說明：吸菸對人體的影響，除了肺部之外，還會影響身體其他部分。  統整：菸品中的尼古丁、焦油、一氧化碳、刺激物質對人體的危害甚大。  **三、菸的危害**  提問：請同學分享家人或親戚朋友有沒有因為吸菸而危害到身體健康的案例。  發表：請學生踴躍發言。  說明：吸菸對人體的影響，除了呼吸系統之外，還會影響消化系統、心血管、皮膚也會老化，吸菸的影響是全身性的。 | 觀察  發表 | 【環境教育】 |
| 二 | 8/30~9/5 | A2系統思考與解決問題 | 第一篇致命吸引力  第一章菸酒檳榔 | **一、引起動機**  提問：教師引導學生閱讀P6中的對話，並詢問學生以下兩個問題  1你對吸菸的人有什麼想法？  2.法律規定青少年是禁止抽菸的，為什麼還是有人會去嘗試？  歸納：教師歸納學生的答案，並且給予適當的引導，並連結到後面的課文。  **二、菸品的成分與危害**  提問：菸品中含有許多有害物質，而這些物質對人體會造成什麼影響？我們可以先看吸菸小瓜呆實驗，請問同學看到抽完菸的肺部棉花產生什麼變化？  發表：請學生踴躍發言。  說明：吸菸對人體的影響，除了肺部之外，還會影響身體其他部分。  統整：菸品中的尼古丁、焦油、一氧化碳、刺激物質對人體的危害甚大。  **三、菸的危害**  提問：請同學分享家人或親戚朋友有沒有因為吸菸而危害到身體健康的案例。  發表：請學生踴躍發言。  說明：吸菸對人體的影響，除了呼吸系統之外，還會影響消化系統、心血管、皮膚也會老化，吸菸的影響是全身性的。 | 觀察  發表 | 【環境教育】 |
| 三 | 9/6~9/12 | A2系統思考與解決問題 | 第一篇致命吸引力  第一章菸酒檳榔 | **一、防制菸害的措施**  提問：請問同學，如果你在公車站等車時，有一位女士在你身邊吸菸，你會有怎樣的反應呢？  發表：請同學上台將反應演出來。  說明：吸菸不只是吸菸者本身受害，二手菸更是劇毒，為了要降低國民吸菸的比率，政府訂定菸害防制法，設計了種種的標誌和提高菸捐，國民的健康不能因為菸而打折扣。  **二、電子煙是不是菸？**  提問：「電子煙是不是菸呢？對身體有沒有危害？你的週遭有人使用電子煙嗎？他的觀點是什麼？」  發表：請學生就自身經驗發表。  說明：菸商為了要讓大家快速接受電子煙，以不會燃燒、沒有煙霧等理由作為銷售手段，讓大家以為電子煙是無害的，其實電子煙就是菸，對人體也會有嚴重的傷害，以下讓我們來破解電子煙的迷思。  **三、電子煙的危害**  電子煙就跟一般菸品一樣，也有尼古丁、菸草生物鹼，對身體危害程度是一樣的，還另外添加了許多化學添加物，讓味道有香甜水果味，塑造出「沒有菸味所以不是菸」的假象。但是來路不明的煙油更危險，電池也可能爆炸。 | 觀察  實作 | 【環境教育】 |
| 四 | 9/13~9/19 | A2系統思考與解決問題 | 第一篇致命吸引力  第一章菸酒檳榔 | **一、認識臺灣酒文化**  提問：請問同學華人社會中，何時會喝到酒呢？喝酒在交際應酬上很重要嗎？  發表：請一到兩位同學發表看法。  說明：教師說明酒駕罰則及嚴重性。  總結：在婚喪喜慶、交際應酬時，常常會以酒來祝福對方或聯絡感情，酒是一種很重要的社交媒介。但是酒對身體的傷害更大，所以還是以飲料或白開水替代酒會更好。  **二、酒的成分及危害**  提問：請問同學有沒有看過親友或是電視電影中主角酒醉之後的樣子，請同學描述或表演出來？  回答：請同學踴躍回答。  說明：酒是中樞神經鎮定劑，喝入後可以直接擴散到全身，對身體影響很大，讓我們來看看酒的影響。  **三、青少年為什麼不能喝酒？**  說問：請同學閱讀課文中四人的對話，青少年為什麼需要喝酒呢？青少年又為什麼不能喝酒？你有過喝酒的經驗嗎？  發表：請一到兩位同學發表。  總結：青少年喝酒會破壞大腦結構，也沒有甚麼場合需要飲酒，所以還是少碰為妙。  **四、酒後駕車　害人不淺**  提問：請同學讀出課文中的酒駕新聞，請同學發表想法。  討論：如果喝酒應酬後要如何安全回家？請同學分組討論。  說明：教師說明酒駕罰則及嚴重性。 | 問答  觀察 | 【環境教育】 |
| 五 | 9/20~9/26 | A2系統思考與解決問題 | 第一篇致命吸引力  第一章菸酒檳榔 | **一、遠離檳榔子**  提問：閱讀課文阿強的故事，討論以下問題。  1.如果你是阿強，一開始會接受使用檳榔提神的建議嗎？  2.除了檳榔以外，你還有其他的提神方式嗎？  發表：請同學分組發表。  總結：檳榔的危害甚大，提神有很多方式，不需要靠嚼檳榔提神。  **二、嚼食檳榔的影響**  說明：檳榔素和檳榔鹼是致癌物質，長期嚼檳榔極易造成牙周病及口腔癌等疾病。  發表：教師可提供口腔癌患者的口腔照片，並請同學發表觀看後的結果。  強調：臺灣的口腔癌患者中，八成以上有嚼檳榔的習慣，每個人都有義務拒絕戕害自己健康的物質，並應盡可能幫助他人拒絕檳榔。  **三、嚼食檳榔對社會及自然環境的影響**  說明：檳榔不只會造成個人身體傷害，還會影響自然環境。  發表：教師可提供近年來重大土石流相關新聞，並請同學發表觀看後的結果。  強調：如果吃檳榔人口少→種植檳榔的面積就會降低→種植者就不會砍掉大樹改種檳榔樹→土石流發生機率降低。 | 問答  觀察 | 【環境教育】 |
| 六 | 9/27~10/3 | A2系統思考與解決問題 | 第一篇致命吸引力  第二章成癮藥物的真相 | **一、引起動機**  教師帶著同學閱讀課本中四個漫畫中的情節並提問。  1.購買來路不明的藥可能會面臨什麼風險？  2.想要營造快樂的氣氛，一定要使用吃了很嗨的藥丸嗎？  發表：請一到兩位同學發表看法  **二、成癮藥物知多少（一）**  說明：藥物可以舒緩我們的症狀，但是來路不明或過量使用，就是「藥物濫用」。  藥物濫用容易造成藥物成癮，長期下來會有耐藥性、心理、生理依賴。常見的成癮藥物分為中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑三大類。  **三、常見的成癮藥物（二）**  提問：詢問學生是否知道有哪些成癮藥物？  發表：學生自由發表意見。  歸納：成癮藥物依其對身體的影響，有下列幾類：  1.中樞神經興奮劑：安非他命、搖頭丸﹙MDMA﹚。  2.中樞神經抑制劑：海洛英、K他命、FM2。  3.中樞神經迷幻劑：大麻。  總結：成癮物質不僅會對個人身體造成危害，也會拖垮家人及社會大眾的安全，千萬不可輕易嘗試。 | 觀察  問答 | 【品德教育】 |
| 七 | 10/4~10/10 | A2系統思考與解決問題 | 第一篇致命吸引力  第二章成癮藥物的真相 | **一、毒品偽裝術**  提問：各位同學印象中的毒品，真的會像課本P18中的藥丸或膠囊的形式嗎？  回答：請同學踴躍發言。  講述：毒品為了方便販售還有躲避警察追緝，會以果凍、糖果、茶包、咖啡包的形式流通，所以同學對於來路不明的飲料或是零食都要抱持著懷疑的態度，小心誤觸毒品。  **二、成癮藥物的刑責**  提問：同學是否知道使用毒品也會面臨刑責？  吸食、製造、販賣毒品會因毒品分級的不同而刑責不同，讓我們一起來找找看以下問題的答案：  1.吸食海洛英的刑責？  2.販賣大麻的刑責？  3.吸食K他命的刑責？  4.製造K他命的刑責？  總結：藥物成癮是漸進式的，毒品是依照成癮性大到小分一到三級，一開始會因為好奇或同儕影響而嘗試使用，後來因藥物耐受性增加，需求量就會越來越大而無法回頭，最好的辦法是一開始就不要使用。 | 觀察  問答 | 【品德教育】 |
| 八 | 10/11~10/17 | A2系統思考與解決問題 | 第一篇致命吸引力  第二章成癮藥物的真相（第一次段考） | **一、成癮藥物的影響**  閱讀：請學生小組研讀阿康的故事，並討論文章下的題目。  發表：請同學上臺報告小組討論的結果。  結論：  1.阿康因為心情不好，與好朋友到不良場所遇到毒販而接觸毒品。  2.濫用藥物造成家人無法接納阿東，因為需要很多金錢購買毒品，而淪為販毒幫手、自己的身體也因為K菸而膀胱縮小、終身包尿布。  教師講述：成癮藥物對我們的影響可以分為生理、心理、社會三部份來探討。  強調：藥物成癮後很難戒除，需要醫療協助或接受勒戒，也需要親人的幫忙，當發現親人或同學有濫用藥物的情形時，請勇敢的向老師求助。 | 觀察  問答 | 【品德教育】 |
| 九 | 10/18~10/24 | B1符號運用與溝通表達 | 第一篇致命吸引力  第三章我不吸煙我拒毒 | **一、名人故事：歐巴馬**  提問：請同學先閱讀「歐巴馬」的故事，想一想，從歐巴馬的故事中你發現什麼？請分析他使用毒品的原因？是什麼力量讓他離開毒品？  發表：學生自由分享。  歸納：歐巴馬在青春期，因為種族問題自卑，而使用成癮物質來麻醉自己。當我們了解青少年使用成癮物質的原因後，更能進一步找到遠離誘惑的方法。  **二、青少年為什麼會使用成癮物質**  提問：從阿華和阿剛的故事中，你發現他們是因為甚麼原因導致藥物濫用？  發表：學生自由分享。  說明：好奇心驅使、為尋求同儕的認同等都是青少年使用成癮物質的原因，而成癮物質對身體與生活都有嚴重的危害。所以我們必須學習遠離誘惑的方法，來避免自己接觸到成癮物質。  **三、青少年為什麼會使用成癮物質**  提問：從小芳和小倫的故事中，你發現他們是因為甚麼原因導致藥物濫用？  發表：學生自由分享。  說明：遇學業成就低落或醫療需要也常是青少年使用成癮物質的原因，而成癮物質對身體與生活都有嚴重的危害。所以我們必須學習遠離誘惑的方法，來避免自己接觸到成癮物質。  **四、抗毒基本功**  提問：你覺得要怎麼做才能避免受到成癮物質的誘惑？  分享：學生自由分享。  結論：由於青少年使用成癮物質的原因大多為好奇、缺乏認同等，因此想遠離誘惑，當然必須由自身做起，學習自我認同，學習主動解決自己的問題等，以下為幾個遠離誘惑的好方法：  1.讓生活有目標。  2.找出造成自己困擾的原因。  3.遠離高危險場所。  4.絕不利用成癮物質提神或減重。 | 觀察  問答 | 【品德教育】 |
| 十 | 10/25~10/31 | B1符號運用與溝通表達 | 第一篇致命吸引力  第三章我不吸煙我拒毒 | **一、拒絕的要領**  說明：以阿翔邀請阿建吸菸的例子，來學習拒絕的技巧，教師與學生說明自我肯定拒絕的要領，包括：  1.清楚陳述自己的立場與想法。  2.提供一個真實的原因。  3.了解對方感受，使用正向語言，態度溫和。  4.肯定自己拒絕的權利，提出讓彼此滿意的替代方案。  統整：教師統整學生於拒絕過程中的重點為何，並提醒學生當生活中發生類似邀約時，也要以堅定的態度拒絕之。  **二、其他拒絕招式演練**  詢問：如果你是阿建，你會怎麼做？  分享：學生自由分享。  演練：請兩位學生扮演活動中之阿翔和阿建，並使用活動中所提供之拒絕招式進行演練。  總結：遇到情緒低落、沮喪的時候，一定要找出困擾的原因，那才是解決問題的根本之道。如果輕易使用成癮物質，困擾的問題不但沒有解決，反而製造更多的困擾。  **三、拍攝影片**  實作：請同學根據課本所提供的拒絕要領與招式，拍攝一分鐘的微電影，以課本中的二個情境為主題。  發表：各組討論後，分配角色，並寫下劇本內容，進行拍攝，並將成果於課程中播放給全班看。  統整：教師統整學生於拒絕過程中的優缺點為何，並提醒學生當生活中發生類似邀約時，也要以堅定的態度拒絕之。  **四、面對成癮物質 我可以做主**  討論：各組拍完微電影後，討論哪些理由可以說服自己也能說服他人拒絕成癮物質呢？在課本上進行勾選，並將答案寫在紙上。  發表：各組進行發表，並請全組同學共同宣誓，來表達自己拒絕使用成癮物質的決心。 | 觀察  問答 | 【品德教育】 |
| 十一 | 11/1~11/7 | C2人際關係與團隊合作 | 第一篇致命吸引力  第四章捍衛青春不成癮 | **一、小杰的故事**  提問：請同學先閱讀案例「小杰的故事」，想一想，是什麼原因讓小杰下定決心戒菸呢？  發表：學生自由分享。  歸納：物質成癮就像一種慢性病，一般來說，光靠自己的力量獨自維持長久的戒除，是一件很不容易的事。所以一定要懂得求援，找到戒菸的資源，成功的機會更大。  **二、小杰的戒菸之旅**  提問：你覺得小杰開始戒菸後，可能遇到那些問題？  發表：學生自由分享。  說明：不易戒菸的元兇就是尼古丁成癮的問題。雖然尼古丁成癮會造成對香菸的依賴，但是這個問題是很容易解決的。渴求香菸時，喝大量的液體，例如水和果汁，但少喝茶、咖啡、或酒精飲料，這會引起想要吸菸的念頭。避免甜食或高脂食物，儘量多吃低卡路里的食物，切忌三餐不定。適度而規律的運動能幫助我們降低尼古丁戒斷症狀，並且要有充足的睡眠。當菸癮來時，趕快做點其他事情來沖淡渴求菸品的意念。用餐後立即離開餐桌。當焦慮產生時，泡個熱水澡、讀些輕鬆的雜誌、散步或運動。很想抽菸時，告訴自己先等一分鐘，這樣原本想吸菸的念頭一下子就會過去。  **三、小杰的戒菸計畫書**  閱讀：請學生仔細閱讀小杰的戒菸計畫書，並從戒菸計畫書中找出小杰的戒菸方法。  提問：你身邊有人戒過菸嗎？  發表：學生自由分享親友戒菸的經驗。  歸納：物質成癮就像一種慢性病，一般來說，光靠自己的力量獨自維持長久的戒除，是一件很不容易的事。所以一定要懂得求援，找到戒菸的資源，成功的機會更大。 | 觀察  問答 | 【生命教育】 |
| 十二 | 11/8~11/16 | C2人際關係與團隊合作 | 第一篇致命吸引力  第四章捍衛青春不成癮 | **一、青少年戒菸策略**  提問：若自己或18以下的親友遭遇物質成癮的問題，該如何主動尋求協助和支援呢？  發表：學生自由分享。  說明：如果自己或親友想要戒菸，可以撥打戒菸專線，有專業諮詢人員來幫助自己及親友。  **二、爸爸的戒菸故事**  提問：請同學先閱讀案例「小琳爸爸的戒菸故事」，想一想，是什麼原因讓小琳的爸爸戒菸成功呢？  發表：學生自由分享。  歸納：物質成癮就像一種慢性病，一般來說，光靠自己的力量獨自維持長久的戒除，是一件很不容易的事。所以一定要懂得求援，找到戒菸的資源，成功的機會更大。  **三、小煜的戒毒故事**  提問：請同學先閱讀案例「小煜的戒毒故事」，想一想，除了小煜的遠離毒害方式，社會上還有哪些戒毒的資源可利用呢？  發表：學生自由分享。  歸納：一旦毒品成癮，戒毒的過程是相當不容易的，除了家人的支持、無比的決心與毅力外，若能有更多的支援與幫助，將能更有效幫助吸毒者走出毒品的深淵。  **三、戒菸資源**  提問：如果已經有同學接觸到毒品，要如何幫助他戒毒呢?  討論：請同學以兩分鐘時間做討論。  發表：請一到兩位同學作發表。  總結：只要有心戒毒，不論是網路或電話、醫院或民間戒毒機構，都會願意幫忙。真正可怕的是身體的癮戒除了，心理的癮沒有戒，離開醫院後遇到挫折或是舊朋友又繼續吸毒，如此重複根本沒有真的戒除，所以戒毒後的環境和朋友更重要。教師介紹可利用的戒毒資源：學校輔導戒治資源、毒品危害防制中心、醫療資源等。  **四、健康生活行動家**  實作：邀請家人、親友或同學等至少5位，宣導菸（毒）的危害及拒菸（毒）方法或其他菸（毒）害防制資訊。並簽署戒菸（毒）承諾。發表：學生自由分享。  紀錄：寫下在宣導活動中，自己遭遇那些困難？遇到哪些開心的事？家人、親友在拒菸小卡上給我哪些回饋？  發表：請幾位學生自由發表。  總結：坐而言不如起而行，願不願意戒菸（毒）都是一念之間，若有越多的社會與家人支持，獲得更多的資源與協助，更加有助於成功戒菸（毒）。 | 觀察  問答 | 【生命教育】 |
| 十三 | 11/17~11/21 | A2系統思考與解決問題 | 第二篇防疫總動員  第一章  傳染病的防治 | **一、小芝的日記**  提問：請同學先閱讀「小芝的日記」，再回答問題  1.你有沒有感染過諾羅病毒？一直上吐下瀉、不能吃東西是不是很難受？  2.你知道諾羅病毒引起的腸胃炎是怎麼傳染的嗎？  發表：學生自由分享。  歸納：目前並沒有可用於治療諾羅病毒的抗病毒藥物，其治療以支持性療法為主。患者除了多休息外，應該要注意營養及水分、電解質的攝取，以避免脫水。從上面案例我們就能發現傳染病的可怕，並應更加認識傳染病。  **二、認識傳染病**  說明：教師說明早在1918年歐洲就曾發生流感大流行，且造成嚴重疫情，天花、鼠疫等傳染病也都帶來恐慌與死亡，人類與傳染病的戰爭是無止境的。儘管我們已消滅了許多種在歷史上作惡多端的傳染病，但是即使在醫學最發達的國家，也還不能完全避免傳染病的威脅。  提問：為什麼無法將傳染病消滅？  分享：學生自由分享。  說明：教師強調雖然公共衛生的進步，已經讓多數的傳染病獲得控制，但當新種病原體出現時，所有人類對它都沒有抵抗力，一旦傳染開來，流行就大為爆發，所以當我們面對傳染病絕不可掉以輕心，知己知彼才能百戰百勝。  **三、傳染病三要素**  提問：看完課本上四位同學的對話，你認為誰說的正確呢？  發表：學生自由分享。  說明：教師說明傳染病的發生，必須具備「病原體的存在」、「抵抗力較弱的人體」和「適當的傳染途徑」三要素，缺一不可。因此班上同學必須同時具備上述的三要素才會被傳染流感。  **四、傳染病大搜查**  說明：教師介紹病原體、人體抵抗力、傳染途徑，而傳染途徑又分為五類—蟲媒傳染、食物或飲水傳染、空氣或飛沫傳染、性接觸或血液傳染、接觸傳染。實作：教師引導學生利用衛生福利部疾病管制署的網站，查詢傳染病最新統計資料https://nidss.cdc.gov.tw/ch/Default.aspx。分組選一種今年臺灣有出現病例的傳染病傳染病，並了解其傳染方式。每組派一人上臺發表蒐集資料與討論結果。  說明：通常病原體並容侵入人體，因為我們的皮膚具有一定的保護功能，所以病原體侵入人體大多是透過皮膚上的傷口或是消化道、呼吸道、生殖道等開口進入。我們更要了解各類傳染途徑，才能減少被感染的機會。  **五、拒絕感流行**  閱讀：請學生先閱讀課本上流感疫情升溫的報導。  提問：新聞說流感進入流行期，有高達十萬多人得到流感，為什麼會造成這麼嚴重的流行？  發表：學生自由分享。  說明：教師說明流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有A-D型，只有A型及B型流感病毒可以引起季節性流感流行，包括A型的H1N1及H3N2兩種亞型，與B型流感病毒的B/Victoria及B/Yamagata兩種系。 | 觀察  發表 | 【閱讀素養教育】 |
| 十四 | 11/22~11/28 | A2系統思考與解決問題 | 第二篇防疫總動員  第一章傳染病的防治 | **一、流感的預防**  說明：教師介紹流感的基本認識後，引導學生思考預防流感的方法。  提問：為什麼新聞中要特別提民眾參加耶誕或跨年活動時要注意手部衛生及咳嗽禮節、有呼吸道症狀時要戴口罩？  發表：學生自由分享。  說明：冬季通常是流行性感冒人數最多的時候，在這段期間流感病毒感染的機會也特別高。注意手部衛生、咳嗽禮節、有呼吸道症狀時戴口罩都是很重要的預防方法。在流感高峰時期，大家只要做好預防措施，就能減少流行性感冒繼續肆虐。另外，疾管署在2015至2016年的資料指出，流行性感冒合併嚴重併發症的患者中，有超過9成是沒有接種當年度的流感疫苗。如果大家都有依照建議注射疫苗，其實可以避免很多不必要的重症病例以及死亡。  **二、流感與一般感冒的不同**  提問：班上同學有得過流感或一般感冒嗎？請同學分享經驗。  發表：學生自由分享。  說明：教師統整學生的分享，並強調流行性感冒會讓人特別擔心的原因，是因為流行性感冒可能會引發肺炎、中樞神經疾病（如腦炎或腦膜炎）等嚴重併發症，最嚴重的狀況甚至會導致死亡，也因此區別流行性感冒和一般感冒的不同是很重要的！  **三、蚊子的逆襲——認識登革熱**  閱讀：請學生先閱讀課本上登革熱案例報導  提問：看完這個新聞案例，你知道登革熱是怎麼傳染的嗎？登革熱造成人心惶惶的原因是甚麼？  發表：學生自由分享。  說明：根據文獻記載，登革熱從二次世界大戰之後已經成為嚴重的全球公共衛生議題，尤其是東南亞地區幾乎年年都會爆發疫情，而臺灣又位居東亞和東南亞的交通樞紐，加上氣候變遷，天氣愈來愈熱、不穩定降雨愈來愈常見，提供最適合病媒蚊生長的環境，登革熱在臺灣，不論南北，同樣都是不可忽視的公共議題，任何人都不能輕忽。  **四、登革熱的預防**  說明：教師介紹登革熱的傳染方式與症狀，並引導學生思考預防登革熱的方法。  討論：了解預防登革熱的三不政策：1.不讓斑蚊繁殖2.不讓斑蚊進屋3.不讓斑蚊叮咬，都與斑蚊息息相關，請學生討論個人獨特的抗蚊方式，並與同學分享。  統整：教師統整學生的意見，並說明滅蚊的重要性。  說明：第一次感染登革熱病毒的患者，可引起對該型病毒的終身免疫；但若又感染不同型的登革熱病毒時，將可能發生出血性登革熱，且多於第一次感染後的三個月至五年內發生。另外，出血性登革熱發生出血的時間，大約是在發燒將退的時候，或是退燒後24至48小時，家人應該多加留意，避免延誤就醫。 | 觀察  發表 | 【閱讀素養教育】 |
| 十五 | 11/29~12/5 | A2系統思考與解決問題 | 第二篇防疫總動員  第一章傳染病的防治（第二次段考） | **一、小心TB就在你身邊——認識肺結核**  引起動機：歷史上許多名人得肺結核或死於該病，如音樂家蕭邦、詩人哥德、愛倫坡、拜倫、卡夫卡等數也數不清。十七世紀中葉歐洲人稱之為「白色瘟疫」，且當時找不到好的預防與治療方法。以至於民間廣泛流傳著「十癆九死」之說。  提問：詢問學生什麼是肺結核？  發表：學生自由發表意見。  說明：結核菌非常頑強，不易根除，且產生抗藥性的機會相當高，因此治療時不可以隨意停藥，或是放棄治療，以免影響治療。  **二、肺結核的預防與治療**  （提問：了解肺結核是藉由空氣或飛沫傳染的，平時該如何預防？  討論：請學生分組討論肺結核的預防方法。  統整：教師統整學生的意見，並說明提升自身免疫力、注射卡介苗、減少進去公共場所等都是預防肺結核的好方法。  整理：強調身體差或抵抗力較弱的人易感染此病，尤其是老人、小孩，所以如有不明的咳嗽，務必進行檢查及驗痰，萬一得病至少需服藥六個月以上。  **三、肺結核的嚴重性**  閱讀：請學生先閱讀三位不同地區國高中生感染肺結核的案例新聞。  提問：為什麼這些學生沒有發現自己得了肺結核？  說明：因為肺結核症狀一開始和感冒很相似，所以不容易察覺，更容易造成傳染，若要預防自己免於感染肺結核，於平日應該增強自身抵抗力，養成健康的生活習慣、多運動健身等方式，讓結核菌沒有侵犯的機會。  **四、認識病毒性肝炎**  提問：是否知道什麼是病毒性肝炎？  說明：肝炎病毒在侵入體內後，主要進入肝細胞內繁殖，造成病毒感染並引起肝臟發炎的狀況，這就是「病毒性肝炎」。  **五、肝炎三部曲&病毒性肝炎的傳染方式**  說明：所謂的肝病三部曲：當急性肝炎6個月未痊癒進而轉為慢性肝炎的宿命：連年征戰的結果，戰場必是斷壁殘垣，終成肝硬化。此時因敵軍（病毒）久藏於戰場，極易策反我軍叛變（肝細胞突變）。一旦叛軍得勢就成了肝癌。  提問：你們知道病毒性肝炎有哪些傳染途徑嗎？  發表：學生自由發表意見。  說明：肝炎的症狀都很雷同，但A、E型肝炎是經由食物或飲水傳染，B、C、D則是經由性接觸或血液傳染。  **六、病毒性肝炎的預防與治療**  提問：哪些病毒性肝炎有疫苗可以預防？  說明：病毒性肝炎目前僅有A、B、D三型有發展疫苗，若體內無抗體者，可施打疫苗來預防。除了疫苗之外，不要過度勞累或熬夜，保持愉快心情，適當的運動如此便能減低罹患病毒性肝炎的機會。  **七、腸病毒**  提問：詢問學生是否有聽過腸病毒的案例，或家中是否有人曾經感染過腸病毒？  發表：學生踴躍發表意見。  說明：腸病毒是多種病毒的統稱，目前將腸病毒歸類為A、B、C、D四型，其中經常造成幼童有較嚴重併發症的為腸病毒71型。  統整：腸病毒目前沒有疫苗可以預防，因此保持良好的個人衛生習慣、養成勤洗手與避免出入空氣不流通的公共場所是預防感染的最好方式，若仍不慎遭受感染，應補充適當的飲食與水份，同時在家休息一週後再行復學。  **八、腸病毒的預防與治療**  提問：詢問學生平時是否有養成洗手的習慣？正確的洗手步驟為何？  發表：學生自由發表意見。  實作：找一位學生示範並複習正確洗手步驟。  說明：教師叮嚀學生平時就須養成正確洗手的步驟與觀念，即使面臨夏季缺水的窘境，仍需在節約用水的情形下勤洗手，以預防各類病毒或疾病的傳播。 | 觀察  發表 | 【閱讀素養教育】 |
| 十六 | 12/6~12/12 | 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 | 第二篇防疫總動員  第二章戰勝傳染病 | **一、阿國生病了**  提問：請同學看完阿國和媽媽的對話，想一想，你覺得阿國和媽媽對生病這件事的處理方式正確嗎？如果你是阿國又會怎麼做？  發表：學生自由分享。  歸納：大家一定都有生病的經驗，生病時除了要學習照顧自己，讓自己早日復原之外，也要預防傳染給別人，所以現在就讓我們來學習如何預防傳染病。  **二、傳染病防護對策——阻斷傳染途徑**  說明：傳染病的傳染途徑有許多種，提醒學生除了提高自身的抵抗力之外，也需要針對傳染病的傳染途徑進行把關，以免傳染病的發生。  提醒：管制傳染病傳染途徑的傳染方式有許多種，例如：培養良好的衛生習慣，維護周遭環境的衛生等方式，都是不可以忽略的第一步。  總結：健康的身體是眾人皆希望達成的目標，因此對於傳染病的防治不可輕忽視之。  **三、傳染病防護對策——增強人體抵抗力**  說明：要有效預防傳染病，提升自身的抵抗力，是不可以輕忽的一環。  整理：使學生了解可以利用運動、均衡飲食、接種疫苗等方式，來增強自身抵抗力。  提問：學生曾施打過的疫苗？並對哪些疾病產生免疫力？  發表：請學生自由發表。  總結：疫苗使部分傳染病受到有效的控制，我國也規定學童需接受預防接種，提高免疫力。教師也強調要增強自身抵抗力的方法，須確實落實於日常生活中。  **四、傳染病防護對策——排除感染源**  說明：適當引導學生了解預防傳染病最重要是消滅病原體、增強人體抵抗力、管制傳染途徑。  發表：請學生說明家中或醫院常用消毒方法。  說明：教師可以準備漂白水及酒精，讓學生實際操作消毒濃度的調配。  總結：為了有效預防傳染病，鼓勵學生要做到保持空氣流通、食前便後洗手等良好衛生習慣。  **五、預防傳染好招**  實作：請學生進行分組討論，分析課文中的四個案例，將適當的傳染途徑與預防好招填入課本空格中。  發表：請各組派人將討論出的答案寫在黑板上。 | 觀察  問答 | 【生命教育】 |
| 十七 | 12/13~12/19 | 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 | 第二篇防疫總動員  第二章戰勝傳染病 | **一、健康自主管理**  提問：詢問學生是否曾有感冒而在家休息的經驗？  分享：學生踴躍發表意見。  提問：請學生看完阿芳得流感的例子，想一想，如果你是阿芳的同班同學，應該如何做好健康自主管理？  分享：請同學自由分享。  **二、我的健康自主管理**  實作：  1.利用課本上的表格檢視看看是否所有的項目都有做到，進行勾選。  2.寫下自己認為項目中做得最好的，若有沒做到的項目，試著找出沒做到的原因，並擬定改善策略。  發表：請幾位學生自由發表。  **三、防疫工作人人有責**  提問：請學生閱讀國中生回越南探親而感染茲卡病毒的案例，想一想，如果你是這名國中生，你會怎麼做？  分享：學生踴躍發表意見。  說明：若是為了自己的方便而刻意隱瞞發燒症狀，或帶入可能受到汙染的農產品，就會有法律罰則，如非洲豬瘟流行期間，一名自廈門搭機來臺旅遊的中國男子，在移民官提醒下，自行申報放棄中國豬肉製火腿腸，而躲過新臺幣20萬元罰鍰。  **四、出國的注意事項**  提問：若你全家想利用假期出國旅遊，想一想，出國前、中、後該注意什麼？  發表：請幾位學生自由發表。  說明：教師介紹出國前、中、後，該注意的事項，並強調健康的身體是眾人皆希望達成的目標，因此對於傳染病的防治不可輕忽視之。此外，近年來衛生單位在機場、港口所做的檢疫工作，更是有效預防外來病原入侵的預防措施。  **五、防疫倡議**  說明：傳染病無國界，在交通便利的現代，傳染病很容易在各國蔓延流行，因此防疫工作絕對不是顧好自己就沒事，當越多人了解防疫的重要，便能減少傳染病的肆虐，我們一起來倡議，讓更多人了解全球防疫的重要。  說明：教師先解說倡議的技巧。  實作：請學生分組討論可以用甚麼方式倡議比較有效果，或者比較可行。  發表：各組派一人發表討論結果。  總結：教師統整各組的討論結果，並再次強調防疫必須受到大家的重視，大家一同努力。  **六、讓我試試看——兒歌改**編  實作：請分組討論，改編一首兒歌，並做成海報，貼在教室外，進行傳染病預防的倡議。  發表：每組上臺將改編的兒歌一起唱給全班聽。  總結：教師對各組的兒歌改編進行講評，並說明倡議其實不難，我們也可以回家對家人倡議，傳染病的防疫工作需要每個人的努力。 | 觀察  問答 | 【生命教育】 |
| 十八 | 12/20~12/26 | A1身心素質與自我精進 | 第三篇擁抱青春相信愛  第一章愛的真諦 | **一、引導活動**  提問：學生唸出P62中主角的心聲，並請學生思考以下問題：  1.你是不是也有類似上述的經驗？  2.當你看到自己喜歡的人也會緊張不安、心跳加快嗎？  3.當你喜歡他／她，你會如何表達呢？  **二、欣賞、喜歡與迷戀**  提問：「我們對一個人的感覺是很微妙的，在青少年時期，常常很衝動地想要嘗試戀愛的感覺，但是對一個人的感覺到底是欣賞還是喜歡，你們分辨得清楚嗎？欣賞和喜歡要怎麼區分呢？迷戀和喜歡又有甚麼不同呢？」  發表：請學生就自身想法發表。  說明：你的欣賞對象不一定是喜歡的對象，可能是因為某些特質你覺得是優點而欣賞她或他，但是喜歡卻是看到他會有難為情或是害羞，心裡會無法克制的緊張。  至於迷戀則會有不管對錯，就是喜歡他，不論對象行為上是否偏差，都會認同迷戀的對象。  **三、愛的意涵**  提問：你願意為你愛的人做什麼事呢？  發表：請同學照樣造句「我愛（他），我願意為他（做什麼事）。」  「我愛媽媽，我願意為她分擔家務。」  「我愛女朋友，我願意為她努力用功。」  總結：大家愛的人可能是親人、朋友、或是交往的對象，愛有親情、友情、愛情，這些都是人際關係的一部分，心理學家佛洛姆的「愛」分為尊重、了解、給予、照顧、責任。  **四、維繫好關係的關鍵**  提問：請每組同學共同討論，找出班上人際關係最好的人，為什麼大家喜歡和她（他）親近呢？  發表：請學生踴躍發言。  說明：其實人際關係好的同學，不一定是最漂亮的、也不一定是最聰明的，大家只要靠近他就會覺得舒服，沒有負擔，人緣好的同學通常具備以下四個特質。  1.具有同理心：凡事能夠站在對方的立場著想，將心比心理解對方的感受。  2.有好的情緒管理：與人相處時，善於處理自己的情緒，不會讓情緒影響人際關係。  3.有效溝通能力：勇於表達自己的需求是一種溝通，說出自己的想法與另一方討論協調。  4.具擁有正向思維：對自己有信心、喜歡自己，表現積極、樂觀、喜歡與人溝通交往。  統整：以上四種能力，具備較多項的人，人際關係就會越好喔！除了希望自己可以變成人緣好的人，也希望交往的對象是這樣的人，想要知道對方是否有這些能力，光靠網路是無法得知的，必須要在生活中實際相處才會知道，所以「約會」是交往很重要的一環。 | 觀察  實作 | 【人權教育】 |
| 十九 | 12/27~1/2 | A2系統思考與解決問題  B1符號運用與溝通表達 | 第三篇擁抱青春相信愛  第二章約會的事 | **一、引起動機**  提問：請問同學邀約過別人一起出遊嗎？你通常會如何邀約呢？  總結：愛情是一段互相認識的過程，想要更了解對方，約會是必經的過程，而約會也應該是循序漸進的。  **二、友誼序曲**  提問：「你覺得邀約一位異性朋友出去，就代表和他談戀愛嗎？你現在想要交男（女）朋友嗎？你覺得國中時期的男、女關係，可以發展到什麼地步？」  發表：鼓勵學生發表自己的看法。  說明：青少年應多參與團體活動，學習傾聽及觀察的能力，並不適宜只有單獨兩個人的約會，單獨約會也並不表示彼此就是戀人。  **三、約會前的邀約**  提問：如果你想邀約一位心儀的對象，你會用怎樣的邀約方式呢？讓我們一起來練習邀約技巧，請利用P68的情境，依照以下的要點進行邀約設計。  發表：分組發表設計內容。  回饋：教師對於學生表演的內容給予適當指導與建議。  統整：其實邀約是很重要的約會技巧，有好的開始就是成功的一半，應該要有健康的心態、用欣賞代替喜歡、先用團體活動替代單獨約會。  **四、拒絕邀約的技巧**  提問：同學有沒有發過好人卡給別人，或是收過別人給的好人卡呢？其實接受到邀約時不一定要答應，這時候如何說「不」變得很重要，請同學依照課文中的情境練習說「不」的技巧。  發表：分組發表設計內容。  回饋：教師對於學生表演的內容給予適當指導與建議。  **五、約會注意事項**  提問：如果今天喜歡的對象要和你約會，你會希望在何時？何地？何種形式？花費多少呢？  發表：請同學發表想法。  歸納：約會時應該注意的事項。  1.約會地點應該避免人煙稀少的地方比較安全。  2.約會的形式（看電影、看球賽等）應該互相討論，而不是要求對方配合自己。  3.約會的開應該雙方各付各的，並且不要超出經濟能力。  **六、變調的約會**  引導：教師可以播放影片「二分之一的戀情」後半段，劇情描述到男友想要發生親密行為而女生不想的片段。  提問：如果對方要求發生性行為，你不想要，對方態度十分強硬，此時該怎麼辦？  討論：請同學分小組討論出三個方式，並上臺發表。  總結：  1.應該要保持冷靜，堅決且嚴肅的向對方說不，當對方想要霸王硬上弓時，可以大聲地提醒他「這是強暴」，或是迅速離開現場。  2.如果真的不幸被性侵害了，就要到醫療院所去驗傷採證，經由報案程序向警察報案，因為性侵是告訴乃論罪，性侵加害者常會抱持被害者不敢報警的心態犯案。  3.受害者要接受心理諮商、可向113婦幼保護專線求援。  4.戀愛是美好的，但是當戀愛變成了傷害，我們就要學習冷靜處理，人生才能繼續下去。 | 觀察  實作 | 【性別平等教育】  【人權教育】 |
| 二十 | 1/3~1/9 | A2系統思考與解決問題  B1符號運用與溝通表達 | 第三篇擁抱青春相信愛  第二章約會的事 | **一、化解衝突**  提問：和喜歡的對象相處時，一定會有意見不合的或是冷戰的時候，你通常會怎麼應對呢？你有觀察到家人或朋友用怎樣的方式應對呢？請分享。  發表：請一到兩位同學分享。  統整：其實有些案例處理得很好，因為運用了溝通的技巧。  1.清楚表達「我的訊息」  2.同理心與傾聽  3.尊重對方  男女交往不是只有身體上的親密接觸，更重要的是心靈上的溝通，就必須要好好善用溝通技巧，如果經過長時間的溝通磨合，無法繼續交往時，就要學習分手的技巧。  **二、好好說再見**  提問：請同學運用網路資訊蒐集一篇因分手而傷人或自殘的新聞事件。  發表：請同學以小組為單位上臺發表，並說出個人感想。  總結：不是所有的感情都可以有好的結果，我們學習了如何與人溝通，當兩人意見分歧太大，根本無法溝通或有共識時，就得學習理性分手與處理失落感，這也是交往的重要課題。  1.分手小技巧  2.釐清分手的原因  3.事先準備好分手的理由  4.親自理性的提出分手  5.當面溝通比簡訊好  練習：請同學利用課本小明與阿光的案例來練習分手的技巧  **三、分手後的自我調適**  提問：請問同學有沒有家人或朋友有分手的經驗，他分手後用怎樣的方式來調適呢？  有沒有情緒崩潰、生活失序？  發表：請一到兩位同學發表  總結：人生的過程中，本來就不是一帆風順，當兩人分手後，還是要繼續生活，以下幾個建議：  1.接受戀情結束：接受才能放下。  2.允許自己悲傷：可以流淚發洩悲傷。  3.接受質疑：換新生活方式。  4.重生：重心放在自己身上，重新生活。  **四、生活行動家**  提問：在交往過程中，往往會顯現出個性與人際關係，我們希望能夠獲得別人的青睞，就要學會人際相處與溝通的技巧，下面讓我們一起來檢核。 | 觀察  實作 | 【性別平等教育】  【人權教育】 |
| 二十一 | 1/10~1/16 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題 | 第三篇擁抱青春相信愛  第三章真愛要等待 | **一、引起動機**  教師引導同學閱讀「國中生產子」等相關新聞。  提問：同學覺得青少年適合懷孕嗎？說出你的看法  發表：請同學踴躍發言  小結：青少年階段不是適合懷孕的階段，這時期有更精彩的人生要過，所以青少年應該要學習珍愛自己、尊重他人。  **二、活動「性＝愛？」**  提問：「到底什麼是性行為？」  發表：鼓勵學生踴躍發言。  說明：說明廣義的性行為包括了輕擁及牽手、接吻、緊緊的擁抱，及男、女彼此愛撫等，而狹義的性行為指的則是「性交」。  **三、關於「性」，你贊同課文的說法嗎，請勾選你贊成與不贊成的項目？**  發表：鼓勵學生發表自己的看法。  澄清：教師及時修正學生的想法。  **四、「性」究竟是什麼**  說明：性是表達愛意的一種方式，是一種珍貴的禮物，且代表著兩人關係的延伸，具有神聖且自然的意義。  **五、青少年發生性行為所要面臨的法律問題**  說明：如果與未滿16歲的青少年發生性行為，一律觸犯刑法，與14歲以下青少年發生性行為刑罰更重。如果雙方已滿16歲，其中一方不願意而被強制發生性行為，則可視為強制性交罪。 | 觀察  實作 | 【性別平等教育】  【人權教育】 |
| 二十二 | 1/17~1/20 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題 | 第三篇擁抱青春相信愛  第三章真愛要等待（第三次段考） | **一、做身體的主人**  提問：請同學閱讀課文中的案例分享並依照下方問題分組討論並演出。  發表：請各組上台演出  引導：教師依照各組設計的回答給予建議。  **二、健康生活行動家**  提問：請同學閱讀課文中的案例，運用生活技能中做決定的技巧進行練習。  發表：請各組發表。  引導：教師依照各組回答內容給予建議。  **三、懷孕了怎麼辦**  說明：精子與卵子的結合，成為受精卵，到子宮著床並開始發育與生長，成為胎兒，其中經歷約40週的時間。  引導：教導學生生命的可貴，並且體會生命的「奧妙」和「永恆」。  **四、活動「重要的抉擇」**  扮演：請學生依據課本中的四種未成年懷孕處理方式，讓全班分四組進行角色扮演。或教師事先安排學生演練。  分組：四至五人為一組，將全班分組。  討論：  1.結婚組成家庭後，未成年的小媽媽並有能力教養小孩嗎？如果你是老師，你會給小童怎樣的建議呢？  2.只由一方單獨監護，小孩子的發展會有怎樣的危險呢？  3.終止懷孕對母體會有損傷嗎？只有身體有損傷嗎？心理部分會不會有傷害呢？  4.小媽媽懷胎十月生下小孩，你贊成出養嗎？  5.如果可以重新選擇性行為的發生與否，你會如何選擇？  發表：每組推派代表，報告討論內容。  歸納：教師歸納學生的討論結果。  說明：青少年若是有了性行為，又沒有做好避孕措施，一旦懷孕，將得面對一連串接踵而來的問題。  **五、真愛值得等待**  提問：分析完前面的案例，兩人交往時可以憑著感覺走嗎？如果只憑感覺不顧後果，你能承擔結果嗎？  總結：表達愛的方式很多種，性行為只是其中一種，而發生性行為的後果遠比其他方式要嚴重許多，希望同學遇到抉擇的時候可以像本堂課剖析的內容在心中思考過一遍，做出最好的決定，就是真愛要等待，不輕易發生性行為。 | 觀察  實作 | 【性別平等教育】  【人權教育】 |