

南投縣仁愛國民中學 110 學年度部定課程計畫
 南投縣仁愛國民中學 110 學年度部定課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健康與體育領域(健康)	年級/班級	九年級，共 <u>2</u> 班
教師	彼陽司霖	上課週節數	每週 <u>1</u> 節， <u>20</u> 週，共 <u>20</u> 節

課程目標：

健康教育

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。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第一篇有愛無礙 第1章色情攻防戰	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並觀察、思辨人與科技、資	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。 (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? 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	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：能認真參與討論。 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。	【性別平等教育】

	<p>訊、媒體的互動關係。</p>	<p>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> <ol style="list-style-type: none"> 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>三、色情 Q&A</p> <ol style="list-style-type: none"> 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，並說明在面對琳琅滿目的資訊管道時，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>四、辨識色情媒體的真相</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：目前市面上充斥著許多色情媒體，而且這些媒體多半只是為了追求商業利益，但卻提供錯誤的性觀念，對於青少年的影響非常大。 2. 提問：詢問學生是否看過色情媒體？ 3. 發表：學生踴躍發表意見。 4. 歸納：面對琳琅滿目的色情媒體，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>五、踢爆色情絕招</p>	<p>6. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。</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>二</p>	<p>第一篇有愛無礙 第 2 章性病知多少</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的態度，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</p>	<p>一、性病知多少</p> <p>提問：同學有沒有聽過「性傳染病」呢？怎樣的行為有可能會被傳染到性病？怎樣的人比較容易被傳染性病？</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. 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>極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C1 具備生活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>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。 2. 提問：同學平常會因為身體上的那些異常情形去看醫呢？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？ 3. 回答：請同學分享就醫經驗。 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。 三、非淋菌性尿道炎 1. 說明：感染非淋菌性尿道炎的症狀及嚴重性。 2. 歸納：非淋菌性尿道炎的傳染與預防方式。 四、淋病 1. 說明：感染淋病的症狀及嚴重性。 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。 3. 提問：淋病有哪些傳染途徑？ 4. 發表：鼓勵學生踴躍發言。</p>		
<p>三</p>	<p>第一篇有愛無礙 第 2 章性病知多少</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自</p> <p>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。</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】</p>

	<p>我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C1 具備生活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>2. 歸納：軟性下疳的傳染及預防方式。</p> <p>三、生殖器疱疹</p> <p>1. 說明：感染生殖器疱疹的症狀及嚴重性。</p> <p>2. 歸納：生殖器疱疹的傳染及預防方式。</p> <p>四、尖形溼疣</p> <p>1. 說明：感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。</p> <p>2. 歸納：尖形溼疣的傳染及預防方式。</p> <p>五、愛滋病</p> <p>1. 提問：愛滋病目前有無有效的藥物可以治癒？</p> <p>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。</p> <p>3. 提問：愛滋病有哪些傳染途徑？</p> <p>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。</p> <p>5. 提問：愛滋感染者會立刻死亡嗎？他們可以活多久？</p> <p>6. 發表：隨機請幾位同學回答。</p> <p>7. 歸納：愛滋病的症狀有三期</p> <p>(1)急性感染期：出現類似感冒的症狀。</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</p>		
--	--	---	--	--

			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。		
四	第一篇有愛 無礙 第 2 章性病 知多少	健體-J-A1 具備體育 與健康的 知能與態 度，展現 自我運動 與保健潛 能，探索 人性、自 我價值與 生命意 義，並積 極實踐， 不輕言放 棄。 健體-J-C1 具備生活 中有關運 動與健康 的道德思 辨與實踐 能力及環 境意識， 並主動參 與公益團 體活動， 關懷社 會。	<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>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>1. 觀察：能否認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否能認真參與討論。</p>	【性別平等教育】

			<p>3. 發表：請一位同學代表小組發言。 4. 歸納：其實預防性病有 ABC 原則： 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。 B：忠誠，單一性伴侶。 C：保險套，正確使用保險套，斯捏套取丟，安全性行為。同學對於性行為應該有正確觀念，不可以抱持著僥倖的心態，一定要做好預防措施，才能保護自己與伴侶。</p>		
<p>五</p>	<p>第一篇有愛無礙的 第 3 章我的身體我做主</p>	<p>健體-J-A1 具備體育的態與健康與能與我與他人生命意義，並積極實踐，放棄。</p>	<p>一、身體界線 1. 閱讀：請學生先閱讀三位同學的對話。 2. 提問：上述三人的感受哪一個跟你比較接近？為什麼？ 3. 分享：學生自由分享。 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同的，每個人都應該尊重別人身體界線。 二、身體自主權 1. 提問：說說看你認為身體自主權是什麼？ 2. 分享：學生自由分享。 3. 說明：教師歸納學生的發表，並說明身體自主權的定義。 三、我的身體我做主 1. 閱讀：請學生閱讀課本上的兩個案例情境。 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？ 3. 討論：請學生分組進行討論，並派代表上台發表。</p>	<p>1. 觀察：能否認真聽課。 2. 分享：主動分享自己的想法。 3. 觀察：能熱烈參與討論。 4. 問答：主動踴躍發表自己的想法 5. 問答：能具體說出該如何處理性騷擾。 6. 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>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>2. 提問：如果你是小安，你會怎麼做？</p> <p>3. 討論：將學生分組，針對案例中小安之情況進行腦力激盪，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：如果你是美美，你會怎麼做？</p> <p>3. 討論：將學生分組，針對案例中美美之情況進行腦力激盪，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騷擾時可以採用的解決方式。</p>		
<p>六</p>	<p>第一篇有愛 無礙 第3章我的主 身體我做主</p>	<p>健體-J-A1 具備體育的 知能與態度， 展現自我運 動潛能，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>一、同儕或朋友性騷擾 1. 閱讀：請學生先閱讀課本中的情境。 2. 提問：如果你是小青，你會怎麼做？ 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。 4. 發表：學生發表討論結果。 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。 二、變調的約會 1. 閱讀：請學生先閱讀阿嬌與小米的故 事。 2. 提問：兩個案例中，是否都構成性侵 害？ 3. 分享：學生自由分享。 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。 三、遭遇性侵害的處理 1. 提問：詢問學生如果自己遇到此狀況， 會如何處理？ 2. 發表：學生自由發表意見。 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。 四、安全約會守則 1. 提問：你覺得應該如何預防性騷擾、性 侵害？ 2. 分享：學生自由分享。</p>	<p>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。</p>	<p>【性別平等教育】</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？你認為出現哪些徵兆時，他可能就是危險情人？</p> <p>2. 發表：學生自由發表意見。</p> <p>3. 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害、反性騷擾？</p> <p>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。</p>		
--	--	--	--	--

<p>七</p>	<p>第二篇我的包近 人際隨手拉 第1章彼此距離</p>	<p>健體-J-A1 具備體育的態 與健康與能現 知度，展現 自與我運動 能保潛 性探自 人價與 我生值 義命意 極實積 不輕言，放 棄。</p> <p>健體-J-C2 具備利他的態 及合群與能 知能，並在 度育活 體育動 和健生 活中活 相互合 與作 諧互和 動素</p>	<p>一、小豪、小恩的評價 1. 閱讀：請同學先閱讀大家對小豪與小恩的評價。 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。 3. 發表：學生自由分享。 4. 說明：請同學想想看，在一個團體中，為什麼有人的人際關係好，有人的人際關係差，引導學生思考每個人的特質與情緒都會影響到他人的人際關係。</p> <p>二、有利人際關係的特質 1. 說明：教師介紹研究青少年歡迎與不歡迎的人格特質對照表。 2. 實作：請學生圈出自已的特質。 3. 說明：教師說明每個人都可能具備受歡迎的特質，若你想改善自己，從去不歡迎的特質開始，人際關係的經營是無法一蹴而就的。</p> <p>三、對於不同特質的態度 1. 實作：請學生閱讀課本上的描述，試著會思考若自己遇到以下特質的人，你是否會喜歡他，並將答案勾選於課本上。 2. 分享：學生自由分享。 3. 說明：教師統整歸納學生的發表。</p> <p>四、看見自己 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，填入自己的人格特質，並找兩位同學幫忙填寫「別人對我的看法」欄位。 2. 說明：透過別人的回饋，我們可以了解自己人際關係狀況，才能進而改善，讓自己更好。</p> <p>五、人際關係圖 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>1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能踴躍發表自己的想法。 3. 發表：是否認真參與討論。 4. 實作：確實完成課本上的勾選。 5. 實作：確實完成課本上的人際關係圖。</p>	<p>【品德教育】</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。 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 1. 說明：請同學先閱讀小瑛、小強、小豪的對話。 2. 提問：你覺得小瑛、小強、小豪他們的對話態度如何？為什麼？ 3. 分享：請學生自由分享。 4. 說明：沒有人喜歡被大聲斥責或羞辱，所以說話的態度往往是影響人際關係的主因，也沒有人天生就懂得如何溝通，這些都是需要學習的。</p>		
<p>八</p>	<p>第二篇 我的 人際隨手包 第 1 章 拉近 彼此距離</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的態度，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-C2 具備利他及合群的</p> <p>一、溝通技巧——使用我訊息 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。 2. 說明：教師說明「我訊息」如何運用。 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。 4. 分享：讓學生自由分享修正後的對話。 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 1. 說明：教師說明「同理心與傾聽」如何運用。 2. 實作：請學生根據小豪的對話內容，修改為「同理心」的對話。 3. 分享：讓學生自由分享修正後的對話。 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 1. 說明：教師說明「正向表達」如何運用。</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>【品德教育】</p>

		<p>知能與態 度，並在 體育活動 和健康生 活中培育 相互合作 及與人的 和諧互動 的素養。</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。 3. 分享：讓學生自由分享修正後的對話。 4. 統整：教師統整歸納學生的發表。 四、溝通技巧——具體化的表達 1. 說明：教師說明「具體化的表達」如何運用。 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。 3. 分享：讓學生自由分享修正後的對話。 4. 統整：教師統整歸納學生的發表。 五、溝通技巧——自我肯定的拒絕 1. 說明：教師說明「自我肯定的拒絕」如何運用。 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。 3. 分享：讓學生自由分享修正後的對話。 4. 統整：教師統整歸納學生的發表。 六、人際六到我可以 1. 說明：教師說明「人際六到」——想到、說到、看到、心到、聽到、人到。 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。 3. 發表：讓學生分組發表。 4. 統整：教師統整歸納學生的發表。</p>		
<p>九</p>	<p>第二篇我的 人際隨手的 第1章拉近 彼此距離</p>	<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</p>	<p>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。</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】 【安全教育】</p>

	<p>我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2 具備利他的能力及合群的態度，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>4. 統整：教師統整歸納學生的發表。</p> <p>二、反霸凌劇場</p> <p>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。</p> <p>三、如果我是被霸凌者、霸凌者、旁觀者</p> <p>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>十</p>	<p>第二篇 我的包 第二節 隨手提升 第二章 家人溫度</p>	<p>健體-J-A2 具備理解健康情境的全貌，並做獨立思考與分析，進而運用適當的策略，處理體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能</p> <p>一、小明和媽媽的衝突</p> <p>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？如果你是小明，你會怎麼做？ 3. 發表：學生自由分享。 4. 說明：教師說明良好的家人相處，不在於家人間從不發生衝突，而是能透過有效的溝通，來傳達彼此對事情的看法。</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。 2. 提問：什麼情況下，容易造成家庭衝突？ 3. 分享：學生自由分享。 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</p>	<p>1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。</p>	<p>【品德教育】 【家庭教育】</p>

		<p>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>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一種模式來處理，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>十一</p>	<p>第二篇我的人際隨手包 第 2 章提升家人溫度</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</p>	<p>一、溝通表達練習 (15 分鐘)</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>1. 觀察：能熱烈參與討論。2. 分享：踴躍發表自己的想法。</p>	<p>【品德教育】 【家庭教育】</p>

	<p>育與健康的問題。健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</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> <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>		
--	---	---	--	--

			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。		
十二	第二篇 我的包 人際隨手提升 第 2 章 家人溫度	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	<p>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，並給予適當的補充與建議。</p> <p>三、愛的行動日記</p> <p>1. 提問：你們是否曾經對家人付出愛的行動？</p> <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>	1. 觀察：能熱烈參與討論。2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 【家庭教育】

			<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>		
<p>十三</p>	<p>第三篇 環境安全總動員 第 1 章 居家安全體檢</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>一、引起動機 (融入交通安全五守則--謹守安全空間-「不作沒有絕對安全把握的交通行為」) 1. 引導：請同學閱讀新聞事件。 2. 提問：請問這則交通事故的發生原因為何？造成何種傷害？你家中也有類似的危險情形嗎？要如何防範？ 3. 發表：請幾位同學發表看法。 4. 總結：家是我們最常活動的場所，稍有不慎，就容易發生不可挽回的傷害，讓我們一起來了解交通安全。 二、家庭安全不可輕忽 1. 提問：同學曾經在家中受過傷嗎？是什麼樣的情形受傷的呢？試著回想並分享。 2. 發表：請幾位同學發表自身經驗。 3. 歸納：其實家中的事故傷害種類非常多，我們先從以下幾個地方來辨識危險及思考對策。 三、居家安全大體檢——客廳 1. 提問：請同學參考課本的客廳配置圖，思考有哪些地方容易發生危險，要如何因應？ 2. 發表：請同學進行小組討論並上台發表。 3. 歸納：根據客廳的配置，有以下安全要點需注意： (1) 燈光：燈光明亮，可以看清楚家具配置、通道，以免跌倒。</p>	<p>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>	<p>【安全教育】</p>

		<p>(2)插座：同一插座不可同時使用多個電器，尤其是電流量大的電器，例如電暖爐。</p> <p>(3)家具：家具靠牆擺放並固定，地震發生時不易倒下砸傷人。椅子茶几要夠堅固，可以做為行動時的支撐。</p> <p>(4)延長線及電線：需固定位置，否則容易絆倒。</p> <p>(5)家具邊緣或轉角要光滑無直角突出，不易撞傷。</p> <p>(6)地墊要有防滑襯底。</p> <p>(7)地板要鋪設不反光且防滑材質。</p> <p>四、居家安全大體檢——浴廁</p> <p>1. 提問：請同學參考課本的浴廁配置圖，思考有哪些地方容易發生危險，要如何因應？</p> <p>2. 發表：請同學進行小組討論並上台發表。</p> <p>3. 歸納：根據浴廁的配置，有以下安全要點需注意：</p> <p>(1)馬桶旁設有可抓握的扶手，可避免老人跌倒。</p> <p>(2)洗手台避免重壓。</p> <p>(3)鋪設防滑排水墊，避免滑倒。</p> <p>(4)採取乾溼分離。</p> <p>(5)維持通風保持乾爽。</p> <p>五、居家安全大體檢——陽台、樓梯、廚房、其他</p> <p>1. 提問：請同學參考課本的配置圖，思考有哪些地方容易發生危險，要如何因應？</p> <p>2. 發表：請同學進行小組討論並上台發表。</p> <p>3. 歸納：課本配置圖，有以下安全要點需注意：</p>		
--	--	---	--	--

			<p>(1)熱水器雖裝設在陽台，也要注意陽台的通風，不可已是密閉式的陽台，以免造成一氧化碳中毒。</p> <p>(2)樓梯需燈光明亮不能堆放雜物，以免影響逃生路線。</p> <p>(3)樓梯要有扶手或安全繩，協助老人行動。</p> <p>(4)廚房的危險物品，如刀叉、熱水瓶電鍋等要放在幼兒拿不到的地方。</p> <p>(5)廚房地板上要有防滑墊，能吸收濺出來的水或油，平時要保持乾燥不油膩。</p> <p>(6)化妝品、藥品、清潔劑外包裝要標示清楚或是針線剪刀等要放在小朋友無法拿到的地方。</p> <p>4.總結：請同學思考自己家中是否有做到以上安全事項，如果沒有，請記下需要改善的地點與項目。</p>		
<p>十四</p>	<p>第三篇 環境 安全總動員 第 1 章 居家 安全體檢</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>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>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>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>2. 緩降機使用口訣：掛手套數推，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> <p>1. 分析危急程度</p> <p>2. 正確迅速應變</p> <p>3. 濃煙中逃生方法</p> <p>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> <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>十五</p>	<p>第三篇 環境 安全總動員 第 2 章 校園 安全搜查</p>	<p>健體-J-A3 具備善用健 體育與健康 的資源，以擬 定運動與保 健計畫，有效 執行並發學 習與創新的 能力。</p>	<p>一、引起動機 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： (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> <p>二、校園安全評估 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更來思考自己的校園是否有做到這些安全措施。 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 1. 引言：進行過紙上討論後，我們需要實地探查校園安全。 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。 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>1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 實作：能說出的影響校園安全的因素及解決之道。</p>	<p>【安全教育】</p>
-----------	---	--	--	--	---------------

<p>十六</p>	<p>第三篇 環境 安全總動員 第 2 章 校園 安全搜查</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變化的能力。</p>	<p>一、地震防災一起來 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。 2. 發表：請幾位同學發表經驗。 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。 二、地震如何演練 1. 地震來時在室內 (1) 不可搭乘電梯：搭乘電梯如果電纜燒斷或是搭乘到一半斷電都會受困。 (2) 絕不可跳樓。 2. 地震來時在室外 (1) 立刻蹲下保護頭部 (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！ 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。 三、有備無患臨震不亂 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？ 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： (1) 緊急糧食 (2) 貴重物品 (3) 醫療衛生 (4) 保暖衣物 (5) 其他工具 (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</p>	<p>1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 實作：能說出影響校園安全的因素及解決之道。</p>	<p>【安全教育】</p>
-----------	---	---	--	--	---------------

			<p>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>		
<p>十七</p>	<p>第三篇 環境總動員 安全第 3 章 社區安全行動</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與變化的能力。</p>	<p>一、引起動機 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？ 2. 發表：請幾位同學回答。 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 1. 提問：你覺得社區中哪裡最容易發生危險？為什麼？ 2. 發表：請幾位同學回答。 3. 歸納：社區中容易發生危險的地方有： (1) 燈光昏暗的巷弄 (2) 地處偏僻的停車場 (3) 廢棄的房舍 (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 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>1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。 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>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變方法有助於快速應對。</p> <p>四、交通安全要重視——行人安全</p> <p>1. 提問：請同學閱讀課本上的兩張穿越馬路的圖片，在日常生活中，你會選擇直接穿越馬路還是走到有斑馬線的地方呢？</p> <p>2. 回答：請幾位同學發表看法。</p> <p>3. 歸納：其實遵守交通規則是為了你我的生命安全，不應該為了節省時間而違規，關於過馬路還有幾點常見的違規事項，讓我們一一來了解。</p> <p>4. 引導：教師引導學生閱讀必須遵守及不可以做的內容。</p>		
--	--	--	--	--

<p>十八</p>	<p>境員區家 環動社 三篇章 安第3行 安第安</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 揮主動創 新的能力。</p>	<p>一、交通安全要重視——自行車安全 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？ 2. 回答：請幾位同學分享經驗。 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，以下讓我們來看騎自行車的有哪些注意事項。 4. 提問：你的是否有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？ 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。 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</p> <p>二、交通安全要重視——乘車安全 1. 提問：臺灣的法律規定乘車一定要繫安全帶嗎？為什麼？ 2. 回答：請幾位同學發表看法。如果沒有繫安全帶，發生車禍時會如何呢？ 3. 歸納：乘車繫安全帶是非常要的，如被拋出車外，損失生命，繫安全帶是為了自己的安全。乘車一定要繫安全帶。教師請同學一閱讀過課文的注意事項。 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。 5. 發表：請同學分組討論，上台發表。 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，也是一種負責任的表現。</p> <p>三、健康生活行動家</p>	<p>1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出的影響交通安全的因素及解決之道。</p>	<p>【安全教育】</p>
-----------	--	--	--	--	---------------

			<p>1. 大手牽小手一起愛社區 閱讀：教師請同學一起閱讀大手牽小手一起愛社區的文章，請同學討論以下問題： (1)東京世田谷區為什麼要進行社區改造？ (2)居民運用了哪些方式進行社區改造？改善了哪些部分？ 2. 推動社區安全無死角 引導：請同學依照課文的步驟，替自己居住的社區打造一份社區安全計畫。(同社區的同學可以同組一起進行)</p>		
<p>十九</p>	<p>健康 破解生活中的迷思</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。 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</p>	<p>1. 教師詢問學生三個問題，請學生選擇敘述是對或錯。 (1)手搖飲料店的無糖飲料可以當水喝 (2)女生吃冰會胖是為了保護子宮，使脂肪堆積在小腹。 (3)愛吃肉的人真的比較容易被蚊子叮。 參考影片： 生活中常見的健康迷思 https://www.youtube.com/watch?v=GrHZZMM9kyE 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。 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】 https://www.youtube.com/results?search_query=%E5%81%A5%E5%BA%B7%E8%BF%B7%E6%80%9D 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超崩潰該則新聞，請學生說一說看法。 https://fnc.ebc.net.tw/FncNews/life/121174 4. 播放影片，與學生討論影片內容，</p>	<p>1. 課程討論參與 2. 影片觀賞</p>	<p>【閱讀素養教育】</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		<p>技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>(1)請學生上網找一找各級致癌物質分別有哪些食物，並檢視自己平日的飲食及思考改善方式。 參考資料： 生活中有多少一級致癌物在身邊？ https://www.epochtimes.com/b5/20/2/3/n11841976.htm (2)請學生說一說儘管前尚無足夠研究證明手機電磁波對人有巨大影響，但睡前玩手機仍可能有哪些危害及如何改善。 參考影片： 睡覺手機放旁邊會致癌？基地台和微波爐的電磁波對身體有害嗎？《健康迷思大破解》EP002 志祺七七 https://www.youtube.com/watch?v=aPF1xyJW0eQ</p>		
<p>二十</p>	<p>健康 夜市小吃健康吃</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。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與</p>	<p>1. 請學生排一排常見夜市小吃品項的熱量高低。 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。 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>1. 課程討論 2. 實作成果 3. 上台分享</p>	<p>【家庭教育】 【品德教育】</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		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。			
--	--	-------------------------------	--	--	--

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。