

南投縣仁愛國民中學 113 學年度部定課程計畫

【第二學期】

領域 /科目	健體/健康	年級/班級	九年級
教師	彼陽司霖	上課週節數	每週（1）節，共 18 週，本學期共（18）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章揭開 「性」的真 實面紗	健體-J-B2 具備善用 體育與健 康相關的 科技、資 訊及媒 體，以增 進學習的 素養，並 察覺、思	一、「性」會讓你聯想到什麼？ 1. 提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。你認為「性」的內涵是什麼？ 2. 分享：學生自由分享。 3. 發表：鼓勵學生踴躍發表。 4. 說明：性其實性涵蓋的層面很廣，包含生理、心理、社會、心靈等，絕不只是性行為。 二、美好健康的性 說明：愛情有三個要素，「親密」、「激情」、「承諾」。 三、性的意涵 1. 說明：健康的性應包含生理、心理、社	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：能認真參與討論。 3. 問答：能說出色情對青少年的影響。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

		辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 會。 2. 歸納：美好健康的「性」應該涵蓋「性慾」的生理部分及「愛情」的心理層面，才能激發出責任感和正確的抉擇，從而維繫更美好的情愛、家庭和社會關係。 四、心動不衝動 1. 閱讀：請同學根據課本上的情境回答問題。 2. 提問： (1) 對於小杰的性衝動，你的想法是？ (2) 如果小杰想要管理自己的性衝動，他可以怎麼做？ 3. 分享：學生自由分享。 4. 發表：鼓勵學生踴躍發表。 五、避免性衝動的策略 1. 說明：生殖器官發育漸趨成熟，隨之而來的是性慾與性衝動的發生，當出現性衝動時，我們可以利用幾個方法來排解，以下請同學一起練習看看。 2. 實作：請同學運用健康自主管理方法，來化解性衝動。 3. 發表：鼓勵同學踴躍發表。 六、認清色情 1. 提問：你們覺得色情是什麼？什麼狀況下算是色情？ 2. 分享：學生自由分享。 3. 說明：色情的定義是「與性有關，但以刺激性慾為主要目的，呈現非健康人際角色關係的資訊」，並提醒學生由於時代的差異，導致性觀念也有所差異，但對於不同時代所反應的性觀念都應該給予尊重。 七、色情 Q&A 1. 閱讀：請學生先閱讀課本上的色情 Q&A。 2. 提問：如何建立面對色情的健康態度？ 3. 發表：鼓勵學生踴躍發言。 4. 歸納：學生的想法，並說明在面對琳瑯		
--	--	--	--	--

			滿目的資訊管道時，應該避免接觸色情物品的來源。 5. 說明：成長過程中，有任何關於性的疑問，需尋求正確的諮詢管道，例如：詢問父母師長、醫師、翻閱醫學書籍等。 6. 統整：提醒學生必須培養冷靜思考分析的能力，認清色情媒體的特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。		
二	第一篇有愛無礙揭開「性」的真實面紗	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	一、辨識色情媒體的真相 1. 說明：目前市面上充斥著許多色情媒體，而且這些媒體多半只是為了追求商業利益，但卻提供錯誤的性觀念，對於青少年的影響非常大。 2. 提問：詢問學生是否看過色情媒體？ 3. 發表：學生踴躍發表意見。 4. 歸納：面對琳琅滿目的色情媒體，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。 二、踢爆色情絕招——1 1. 說明：培養正確解讀色情真相的技巧是我們不可或缺的能力。 2. 提問：詢問學生是否對色情媒體有所疑問？ 3. 發表：學生自由發表意見。 4. 歸納：面對色情我們應該培養自己的批判性思考能力，以避免掉進色情的陷阱中，教師說明如何培養批判性思考能力以踢爆色情。 三、踢爆色情絕招——2 1. 說明：對於面對資訊時，青少年可以先瀏覽文字內容或接受正常管道推薦的信息來源，並在接受訊息時主動與師長或父母討論，才能從而培養批判性思考的能力，在種種誘惑中全身而退。 2. 實作：請同學參考活動中的批判性思考	1. 問答」：能說出面對色情的正確方法。 2. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

			技巧以及說明，提出屬於自己的想法。 四、尋求正確資訊管道 1. 提問：當你有性相關的疑問，或懷疑資訊內容的真實性時，你會如何解決或找誰幫忙？ 2. 發表：請學生發表自己的想法。 3. 統整：教師鼓勵學生可以找信任的師長詢問，也可利用課本上的政府網站尋找正確的資訊。		
三	第一篇有愛 無礙真愛 第2章真愛 要等待	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思	一、親密關係的抉擇 1. 提問：請同學閱讀小翰與阿華的故事，討論「換你想一想？」中的問題。 2. 發表：請同學踴躍表達意見。 3. 說明：交往中的情侶，應該互相溝通討論出兩人交往的界線，尊重彼此的選擇。如果有一方覺得有所遲疑，應該維護自己的身體自主權，可以用課本中技巧來練習。 3. 倡議：請同學公開表達對身體自主權的立場。 二、抉擇練習題 1. 提問：請同學閱讀課文中的案例分享並依照下方問題分組討論並演出。 2. 發表：請各組上台演出。 3. 引導：教師依照各組設計的回答給予建議。 4. 總結：同學現階段的生理心理都尚未成熟，千萬不要輕易做決定，等到雙方都已經準備好又有能力可以負責，才能體驗性的美好。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。

		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。			
四	第一篇有愛 無礙真愛 第2章真愛 要等待	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康	一、如果懷孕了怎麼辦？ 1. 提問：請同學分組討論小君和阿耀的故事，並且分組討論兩人的後續處理。 2. 發表：請各組同學發表討論結果。 3. 總結：如果未成年懷孕，通常有四種處理方式。 (1) 結婚組成家庭：結婚組成家庭後，未成年的小媽媽並有能力教養小孩嗎？如果你是老師，你會給小君怎樣的建議呢？ (2) 單獨撫養：只由一方單獨監護，小孩子的發展會有怎樣的危險呢？ (3) 中止懷孕：中止懷孕對母體會有損傷嗎？只有身體有損傷嗎？心理部分會不會有傷害呢？ (4) 出養：小媽媽懷胎十月生下小孩，你贊成出養嗎？如果可以重新選擇性行為的發生與否，你會如何選擇？ 二、真愛要矜持 1. 提問：分析完前面的案例，兩人交往時可以憑著感覺走嗎？如果只憑感覺不顧後	1. 觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。

		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。	果，你能承擔結果嗎？ 2. 總結：表達愛的方式很多種，性行為只是其中一種，而發生性行為的後果遠比其他方式要嚴重許多，希望同學遇到抉擇的時候可以像本堂課剖析的內容在心中思考過一遍，做出最好的決定，就是真愛要等待，不輕易發生性行為。		
五	第一篇有愛 第3章性病 知多少	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C1 具備生活中有關運	一、認識性病 1. 提問：請同學閱讀新聞「暑假瘋開性愛趴」，這名男大生為何會感染性病呢？同學有沒有聽過「性傳染病」呢？怎樣的行為有可能會被傳染到性病？怎樣的人比較容易被傳染性病？ 2. 回答：請幾位同學回答印象中的性病。 3. 提問：請問同學如果有咳嗽、流鼻水的症狀會去看醫生嗎？看醫生的時候仰起頭讓醫生檢查鼻腔或是嘴巴張大給醫生檢查時會害羞嗎？咳嗽、流鼻水會去看家醫科或是耳鼻喉科，皮膚長了紅疹會去看皮膚，生殖器官生病會去看哪一科呢？ 3. 回答：請同學分享就醫經驗。 4. 總結：性傳染病就是性病，經由性接觸而傳染的疾病通稱為性病，缺乏保護的性行為或是多重性伴侶者感染性病的機率較高，但是因為觀念不正確，認為罹患性病是不名譽的事而延誤就醫，其實性病除了性接觸會傳染外，還有其他的傳染途徑，性病其實就跟一般疾病一樣，出現異樣時就應該就醫，女生可以看婦產科、男生則可以看泌尿科。讓我們一起來了解常見的性病。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

		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。	二、性病檔案——淋病 1. 說明：感染淋病的症狀及嚴重性。 2. 歸納：感染淋病時男女患者會產生的症狀，以及新生兒會因產婦感染引致結膜炎。 3. 想想看：發現生殖器官有異常時就要先就醫確認，避免因為害羞或是症狀不嚴重就輕忽拖延。 三、性病檔案——非淋菌性尿道炎 1. 說明：感染非淋菌性尿道炎的症狀及嚴重性。 2. 歸納：非淋菌性尿道炎的傳染與預防方式。 3. 想想看：也會經由患者使用過的毛巾、衛浴用品等接觸而感染，患者應該注意小便有沒有異樣，尿道或陰道有沒有膿樣分泌物，女性白帶有沒有變多，如有異樣就要趕快就醫。 四、性病檔案——梅毒 1. 說明：感染梅毒的症狀及嚴重性。 2. 歸納：梅毒的傳染途徑包括三種： (1) 性行為傳染。 (2) 輸血傳染。 (3) 由母親的胎盤傳染給胎兒，即所謂的先天性梅毒。 3. 想想看：與患有梅毒的人共用針頭會感染梅毒，另外有刺青或打耳洞等也有感染梅毒的風險。		
六	第一篇有愛無礙第3章性病知多少	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動	一、性病檔案——軟性下疳 1. 說明：感染軟性下疳的症狀及嚴重性。 2. 歸納：說明軟性下疳的傳染與預防方式。 3. 想想看：單一性伴侶，有性行為後可以一段時間就去做性病的檢測。 二、性病檔案——尖形溼疣 1. 說明：感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

		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。	2. 歸納：說明尖形溼疣的傳染及預防方式。 3. 想想看：願意打疫苗，因為可以降低被感染的風險。不願意打疫苗，因為打了疫苗也不是完全不會被感染。 三、性病檔案——生殖器疱疹 1. 說明：感染生殖器疱疹的症狀及嚴重性。 2. 歸納：說明生殖器疱疹的傳染及預防方式。 3. 想想看：均衡飲食、適度運動、規律作息、不喝含糖飲料等。 四、認識愛滋 1. 提問：請學生閱讀案例後，回答以下問題： (1) 從以上的案例，你覺得如果你是當事人，有什麼感受？ (2) 愛滋感染者為什麼會受到這樣的對待呢？ 2. 回答：請同學試著回答以上問題。 3. 說明：感染愛滋的症狀及嚴重性。 4. 歸納：愛滋的傳染與預防方式。		
七	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少（第一次段考）	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現	一、愛滋迷思 1. 引導：社會上有許多人因為對愛滋病不夠了解而產生一些誤會，造成對感染者的排斥與歧視，我們逐一來審視常見的迷思。 2. 說明：教師逐項引導學生思考四種迷思並作出澄清。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。

	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。	3. 小結：若有發生過不安全的性行為，可以透過愛滋篩檢來檢驗是否感染，即使檢驗出感染，也可以透過雞尾酒療法終身服藥來控制病情，壽命與一般人無異。 4. 閱讀：請同學一起閱讀阿輝的日記，並思考如果阿輝是你的朋友，你會接納他嗎？ 5. 總結：愛滋感染者就跟一般罹患流行性感冒患者一樣，只要避免傳染途徑就可以跟一般人一樣生活，我們不應該報以歧視的眼光，使愛滋病汙名化，對愛滋感染者最好的關懷就是把他們當一般人對待。請大家參考關懷愛滋的課文內容設計一幅簡單的關懷宣傳海報。 二、遠離性病 生活更美好 1. 提問：性是美好的，有時卻會帶來性病的煩惱，尤其現在又是網路交友的時代，我們的交友圈拓展得非常快，也因此性病的傳染又更快，那要如何預防被傳染性病呢？ 2. 發表：全班同學分組，各組討論後派代表上台報告。 3. 歸納：其實預防性病有ABC原則： A：節制，潔身自愛，不濫交、不隨便與陌生人發生性接觸，謹慎決定性行為的發生。 B：忠誠，單一性伴侶 C：保險套，正確使用保險套，斯捏套取丟，安全性行為。同學對於性行為應該有正確觀念，不可以抱持著僥倖的心態，一定要做好預防措施，才能保護自己與伴侶。 三、健康生活行動家——闖關大進擊 請全班同學進行分組進行闖關回答問題，先回到終點者獲勝。各問題的參考答案在課文中皆可以找到。		
--	--	--	--	--

八	第二篇人際 好關係 第1章拉近 彼此距離	健體-J-A1 具備體育 與健康的 知能與態 度，展現 自我運動 與保健潛 能，探索 人性、自 我價值與 生命意 義，並積 極實踐， 不輕言放 棄。 健體-J-C2 具備利他 及合群的 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。	一、有利於人際關係的特質 1. 閱讀：請同學先閱讀大家對小強、小豪、小瑛的描述。 2. 提問：擁有哪些條件或特質的人，比較受歡迎呢？ 3. 發表：學生自由分享。 4. 說明：請同學想想看，在一個團體中，為什麼有人的人際關係好，有人則是人際關係差，引導學生思考每個人的特質與情緒都會影響到人際關係。 二、提升人際好關係 1. 說明：介紹提升人際關係的妙招： (1) 養成良好衛生習慣 (2) 對人友善有禮貌 (3) 真誠待人、主動幫助同學 (4) 懂得尊重別人 (5) 積極參與班上事務、熱心公益 (6) 多傾聽，對人有同理心 (7) 遵守班級規範 2. 實作：請學生檢視自己做到其中哪些項目，沒做到哪些項目。 3. 說明：每個人都可能具備受歡迎與不受歡迎的特質，若你想要改善自己的人際關係，可以先從去除不受歡迎的特質開始，人際關係的經營是可以學習與修正的。 三、重新打造人際好關係 1. 閱讀：請學生閱讀課本上的描述，試著思考若自己遇到以下特質的人，你是否會喜歡他，並將答案勾選於課本上。 2. 提問：小強、小豪、小瑛做了哪些努力？改變後的人際關係有什麼變化？ 3. 分享：學生自由分享。 4. 統整：學生的發表。 四、看見自己 1. 實作：請同學重新思考自己需要改變的人際關係是什麼？填入自己想改變的項	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 發表：是否能踴躍發表自己的想法。 3. 發表：是否能認真參與討論。 4. 實作：是否能確實完成課本上的勾選與填答。 5. 實作：是否能確實完成課本上的衝突處理關鍵問題。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
---	-------------------------------	--	---	--	---

			目、我做的努力與改變後的人際關係。2. 實作：填寫承諾書，讓自己成為既可愛又善解人意的人。3. 說明：透過檢視自己與調整，我們可以了解自己的人際關係狀況，才能進而改善，讓自己更好。 五、人際發生衝突時 1. 閱讀：請同學先閱讀小瑛、小強、小豪的對話。 2. 提問：你覺得小瑛、小強、小豪他們的對話態度如何？為什麼？ 3. 分享：請學生自由分享。 4. 說明：沒有人喜歡被大聲斥責或羞辱，所以說話的態度往往是影響人際關係的主因，也沒有人天生就懂得如何溝通，這些都是需要學習的。 六、衝突處理關鍵時刻 1. 說明：介紹衝突處理的關鍵。 2. 實作：如果我是小豪，我的作法是什麼？ 3. 分享：請學生自由分享。 4. 說明：強調溝通也需要學習，良好的互動，必須建立在有效溝通上，否則訊息或情緒都將無法正確傳達給他人。		
九	第二篇人際 好關係 第1章拉近 彼此距離	健體-J-A1 具備體育 與健康的 知能與態 度，展現 自我運動 與保健潛 能，探索 人性、自	一、語言技巧 1. 說明：「語言技巧」如何運用。 2. 實作：請學生根據小瑛和小豪的對話內容，修改為「我訊息」的對話。 3. 分享：讓學生自由分享修正後的對話。 4. 統整：學生的發表。 二、非語言技巧 1. 說明：「非語言技巧」如何運用。 2. 實作：請學生根據小瑛和小豪的對話內容，觀察使用「非語言技巧」前後有什麼不同？ 4. 分享：讓學生自由分享。	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 實作：確實完成溝通技巧的練習。	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。

	我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	5. 統整：學生的發表。 三、同理傾聽和回應技巧 1. 說明：「同理傾聽和回應技巧」如何運用。 2. 實作：請學生根據小強的對話內容，觀察使用「同理傾聽和回應」前後有什麼不同？ 3. 分享：讓學生自由分享。 4. 統整：學生的發表。 四、正向表達的技巧 1. 說明：「正向表達的技巧」如何運用。 2. 實作：請學生根據小瑛的對話內容，觀察使用「正向表達」前後有什麼不同？ 3. 分享：讓學生自由分享。 4. 統整：學生的發表。 五、具體化表達技巧 1. 說明：「具體化表達技巧」如何運用。 2. 實作：請學生根據小強和小豪的對話內容，觀察使用「具體化表達」前後有什麼不同？ 3. 分享：讓學生自由分享。 4. 統整：學生的發表。 六、自我肯定拒絕技巧 1. 說明：「自我肯定拒絕技巧」如何運用。 2. 實作：請學生根據小強和小豪的對話內容，觀察使用「自我肯定拒絕」前後有什麼不同？ 3. 分享：讓學生自由分享。 4. 統整：學生的發表。 七、情境練習 1. 閱讀：請學生先閱讀小瑛和小偉的對話。 2. 實作：請學生分組討論，請勾選你認為小瑛和小偉的對話過程中，有達到溝通的項目。	
--	--	--	--

			3. 實作：讓學生分組利用上述情境進行一分鐘對話演練。 4. 指導：分組引導學生進行演練，並提醒學生溝通進行時應避免出現批評、責備、抱怨的口吻。		
十	第二篇 人際好關係 第1章 拉近彼此距離	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生	一、不良的人際關係 1. 說明：可以先利用一些霸凌的新聞或案例，引導學生思考霸凌對青少年團體生活中的傷害與影響，再介紹霸凌的種類——語言霸凌、肢體霸凌、關係霸凌、網路霸凌、反擊型霸凌、性霸凌。 2. 提問：生活周遭是否有類似上述的霸凌事件發生？寫下當下處理方法。 3. 分享：讓學生自由分享。 4. 統整：學生的發表。 二、反霸凌劇場 1. 閱讀：請學生先閱讀小葳的情境內容。 2. 提問： Q1：如果你是小葳的同學，你會選擇怎麼做？ Q2：如果你是小葳，你會怎麼做？ Q3：若小葳想和同學面對面說清楚，化解誤會和衝突，她該怎麼說或怎麼做？找幾位同學分別扮演小勇、小葳和其他同學，請運用之前教的「溝通心訣竅」的技巧做練習。 3. 統整：小勇的行為已經構成網路霸凌，霸凌事件不管對誰都是很大的傷害，而不論你是被霸凌者、霸凌者或旁觀者都有適當的處理方式，來降低霸凌的發生與傷害。 三、如果我是被霸凌者、霸凌者、旁觀者 1. 說明：被霸凌者、霸凌者、旁觀者的處	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 實作：確實完成溝通技巧的練習。	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。

		活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	理方式。 2. 分享：若學生有不同於課本的想法，也可自由分享。		
十一	第二篇人際 好關係 第2章和諧 的家人關係	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與	一、家人關係 1. 閱讀：請同學先閱讀課本上的情境故事與對話。 2. 提問：如果你家遇到大家對事件想法不同時，你會想辦法提出來討論或溝通嗎？為什麼？ 3. 發表：學生自由分享。 4. 說明：教師說明良好的家人相處，不在於家人間從不發生衝突，而是能透過有效的溝通，來傳達彼此對事情的看法，因而達成共識。 二、家人發生衝突時 1. 閱讀：請學生閱讀小華與爸爸的衝突情境。 2. 提問：若你是小華，當你面臨上述情境時，你會如何溝通？ 3. 分享：學生自由分享。 4. 說明：家人間難免會因為意見不合、溝通方式不良等原因產生歧見，但彼此都是對方最親密、最愛的人，因此當與家人發生衝突時你可以試著用什麼樣的方式來化解衝突。 三、衝突滅火器——1 1. 提問：你是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？ 2. 分享：學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝通。 3. 說明：化解衝突的招式-選擇冷靜的時機	1. 觀察：是否能認真聆聽。2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

		保健的基本概念，應用於日常生活中。	對話、調整情緒，主動開口。		
十二	第二篇人際 好關係 第2章和諧 的家人關係	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與	一、衝突滅火器——2 1. 提問：你是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？ 2. 分享：學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝通。 3. 說明：化解衝突的招式-對事不對人，語氣要溫和、澄清誤會，給彼此解釋的機會、達成雙方的共識。 二、換我試試看 1. 實作：請學生藉由課本情境，練習上述所教的溝通技巧。 2. 發表：鼓勵學生說出自己的想法。 3. 統整：針對學生各自發表的意見，適時的給予鼓勵，並針對不足之處給予適當的補充與建議。 三、促進家人關係和諧方法 1. 提問：你覺得該如何拉近家人間的距離，讓彼此的關係更親密？ 2. 討論：以四至五人一組，分組討論。 3. 發表：學生分組發表。 4. 說明：強化家人關係的方法，包括以下六項：付出關懷的心、一同分擔家務、共同參與活動、營造良好氣氛、有效化解問題、創造家庭分享時光。並強調除此六種方式外，也可依每個家庭的特性，發展出最適合的方式。 5. 歸納：可以利用家庭聚會的方式，來分享家人間的心情，了解彼此的想法之後，	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

		保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。		
十三	第二篇人際 好關係和諧 第2章和關係 的家人關係	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與	一、家庭關係出現暴力時 1. 閱讀：請學生閱讀小娟的案例。 2. 提問：你認為誰的觀念比較正確呢？該如何幫助他們呢？ 3. 分享：學生自由分享。 4. 說明：不論是施暴者或受害者都應該獲得幫助，並引導學生思考施暴者、受害者與旁觀者該怎麼做，才能讓受害者獲得最大的幫助。 二、向家暴說不 1. 說明：家人間的衝突難免，但若伴隨著暴力事件的發生，就是所謂的家庭暴力，遇到這類的情況時，應採取下列原則保護自身安全：勿刺激對方、自我保護、大聲呼救、遠離現場、尋求協助、保護自己的權益。 2. 講解：為了避免學生的混淆，說明家暴與適度處罰間的不同。 3. 提問：若今天自己不幸遭受家庭暴力，你該如何應變？ 4. 分享：學生自由分享，提出應變方式。 5. 歸納：學生的分享內容，並給予適時的建議與回饋。 三、暴力發生後該怎麼辦 1. 說明：家暴受害者，應採取的措施。並介紹三種保護令：緊急保護令、暫時保護令、通常保護令。 2. 閱讀：家暴的新聞事件。	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

		保健的基本概念，應用於日常生活中。	3. 提問： (1)假如父母或家人在管教上出現暴力傾向，該如何自救呢？(2)如果你的同學向你求救你會怎麼幫他？ 4. 分享：學生自由分享。 5. 歸納：學生的發表內容，並給予適當的補充與建議。		
十四	第三篇 環境安全總動員 第1章 居家安全體檢 (第二次段考)	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。	一、家庭安全不可輕忽 1. 引導：請同學閱讀新聞事件。 2. 提問：窗簾是家中常見的家飾品，卻可以奪走一條生命，請大家回想自己小時候，父母長輩是怎樣保護你們的安全呢？ 3. 發表：請幾位同學發表經驗。 4. 總結：家是我們最常活動的場所，稍有不慎，就容易發生不可挽回的傷害，讓我們一起來了解居家安全。 二、居家環境安全評估——1 1. 提問：家是我們重要的生活場所，請幫小翰看看家中有哪些是不安全的狀況？哪些行為可能導致危險？ 2. 發表：請同學進行小組討論並上台發表。 3. 歸納： (1)光線陰暗、無法看清屋內物品→室內燈光要明亮，才不會撞傷、跌倒。 (2)同一插座不可同時使用多個電器，尤其是電流量大的電器，例如：電暖爐，且充電產品充飽電就要拔下，不可以一直插在插座上。 (3)樓梯及通道放紙箱、報紙等雜物，若有事件發生時，會阻礙逃生路線。 三、居家環境安全評估——2 1. 提問：請同學根據小翰與家人在廚房、浴室、陽台的居家生活情形，分析哪 些行	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。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

			為或環境有安全上的隱憂？並描述可能發生的危險？試著提出改善的方式。 2. 發表：請各組討論過後派同學上台發表。 3. 總結：根據各組所分析的情形可以分為安全行為及安全環境兩部分來解說，請看課本內容。		
十五	第三篇 環境安全總動員 第1章 居家安全體檢	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	一、家庭火災事故 1. 提問：請同學閱讀課本新聞後，討論下列問題： (1)造成這場火災事故的原因為何？ (2)如何預防這類事件再發生呢？ 2. 發表：請同學分組討論後發表看法 3. 總結：這場火災發生的原因是因為電器走火，又因為房屋是木板隔間為易燃物，而導致這場嚴重火災。 二、預防家庭火災事件 1. 提問：小翰小林是同班同學，兩家有不同的環境，請同學分組討論評估兩家的防火環境和觀念有哪些是不正確的。 2. 發表：請一到兩位同學發表看法。 3. 總結：兩個家庭相較之下，小翰家裏的各項防火觀念是比較正確的。小林家是發生火災的高危險族群。其實火災是可以預防的。教師帶領同學分析環境和行為兩方面可著手的地方。並介紹滅火器的使用。 三、火場求生計 1. 提問：請同學閱讀新聞事件，思考以下問題： (1)你覺得什麼原因造成住戶逃生困難？ (2)逃生時應留意那些問題？ 2. 發表：請一到兩位同學發表看法。 3. 總結：同學有沒有觀察過自家居住的環境有沒有滅火器及逃生設備，火災來臨時應該先嘗試用滅火器滅火，如果火勢擴大	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。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

就要立刻逃生，其實滅火器的使用方式並不困難，只要記住拉瞄壓掃四步驟，拉開安全插銷、瞄準火源、壓下手壓板、左右移動掃射。11樓以上的電梯大樓 每個樓層都應該要具備緩降機，緩降機使用口訣是掛丟套數推，掛掛勾、丟輪盤、套安全帶、束束環、推牆壁下降。

四、火災逃生注意事項

1. 提問：如果真的發生火災了，請問你會往哪裡逃生呢？請同學想一想從你房間逃到建築物外面的逃生路線。
2. 發表：請一到兩位同學發表逃生路線，教師可適時加入一下狀況，例如：可以搭乘電梯嗎？門把很燙，無法出去怎麼辦？
3. 總結：其實火災發生都是很短的時間就可以燒成大火，我們要熟記火災逃生的注意事項，增加生命存活的機率。
 - (1) 不可搭乘電梯：搭乘電梯如果電纜燒斷或是搭乘到一半斷電都會受困。
 - (2) 絕不可以跳樓：除非有消防員的救生氣墊。
 - (3) 低姿勢爬行，煙往上竄，低姿勢可以爭取到多點氧氣。沿牆面逃生，可以知道位置。
 - (4) 塞住門縫，防止濃煙流入：很多火災身亡者都是被濃煙嗆死，塞住門縫可以多爭取一些時機。
 - (5) 設法告知外面的人，用明顯的燈光或是揮舞毛巾讓消防人員知道受困位置，並且到至易獲救處待命，例如：雲梯可以到達的陽台或天臺等待。
 - (7) 以床單或窗簾做成逃生繩或沿屋外排水管逃生：必須是樓層不高的地方並注意繩索是否牢固。

五、放心在家裡

說明：為了營造一個安全的居家環境，同

			學們已經學到非常多的安全知識，請同學回家後利用課本的安全檢核表，將家中的環境做徹底檢核，並且和家人討論改善的方式，並且繪製兩種家中簡易逃生路線，完成健康生活行動家，下週課堂上進行分享。		
十六	三篇環境 安全總動員 第2章防震 安全準備好	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	一、引起動機 1. 閱讀：請一位同學帶領大家看過「走出921 傷痛」這篇文章。 2. 提問： (1)小婷經過 921 大地震的新聞，帶給你什麼感受？ (2)從上述事件中你是否感受到地震帶給人們的影響？ (3)為了減少地震帶來的傷害，你覺得平時需要地震演練嗎？為什麼？ 3. 回答：請一到兩位同學回答。 4. 總結：地震無法預期，每次的大地震帶來的傷亡傷害傷心都是持續一輩子的，我們應該要落實防災演練，才能降低傷害。 二、地震之可怕 1. 提問：同學身處在臺灣一定有經歷過地震的經驗，有聽聞過嚴重的地震事件嗎？試著和同學分享。 2. 討論：各小組討論分享，並選出一件印象最深刻的地震事件上台分享。 3. 總結：地震會帶來各項災害，包含火災、土壤液化、地形變動、建築物受損以及海嘯，我們無法預期地震何時發生，但可以透過演練提升存活的機率。 三、地震逃生演練 1. 提問：每年各級學校必備的行程就是防災逃生演練，同學必須從平日就開始熟練逃生路線，緊急的時候才可以應變，請問	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能說出地震對生命財產的影響。 3. 發表：是否能說出逃生技巧。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。

			地震時有哪些逃生要點呢？ 2. 發表：請同學上台發表。 3. 總結：地震發生時，應該要先保持冷靜，依據： 地震發生前——避難準備 地震發生時——確保安全 地震緩和時——前往避難所 三個原則逃生，並且平時就要將緊急避難包準備好，地震時隨手就可以拿到。 五、健康生活行動家 1. 學校逃生演練 活動：地震時想要保住生命，一定要先清楚逃生的路線，請同學分組討論，回答課本上的問題。 2. 社區逃生演練 活動：老師先示範如何上網搜尋住家附近避難場所，並請兩位同學上機操作。其他同學回家後上網搜尋避難場所並且和家人約定地點，請家人簽名完成這項作業。		
十七	第三篇 環境與安全 第三章 交通安全	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	一、道路交通安全 1. 提問：請問班上有多少走路上學的同学呢？你走路上學的時間大約多久呢？有沒有遇到像阿翰的狀況呢？ 2. 討論：請同學討論阿翰發生的這些狀況會發生什麼危險。 3. 發表：請一到兩位同學上台發表。 4. 總結：為維護生命安全，行人也需要遵守交通規則，保護自己也保護別人。 二、上放學的交通安全 1. 提問：請同學看課本中阿明的案例並分析阿明可能會遇到的危險、後果及如何改善。 2. 發表：請一到兩位同學回答。 3. 總結：是爭取過馬路的时间重要，還是多走一段路讓生命有保障重要呢？毋庸置	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

		的問題。	疑生命安全才是重要，請不要為了省時省力而橫越馬路，做出讓自己懊悔不已的錯誤決定。 三、自行車安全 1. 提問：請問班上騎自行車上放學同學人數？並詢問同學有沒有發生過意外事故？請同學分享自己的自行車經驗。 2. 請同學討論課本中騎士有什麼樣安全上的問題，要如何解決。 3. 討論：請同學分組討論。 4. 發表：各組派代表上台發表。		
十八	第三篇環境與安全 第3章交通安全	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。	一、乘車安全 1. 提問：請同學閱讀遊覽車重大事故新聞事件，並小組討論課文中的三個問題？ 2. 回答：請各組派同學發表看法。 3. 總結：繫安全帶只是一個隨手的動作，卻可以大大降低緊急事故時的死亡率，接下來讓我們一起了解搭乘大眾運輸或汽車時要注意的事項。 二、交通安全素養 1. 引導：發生交通事故時，責任不能全歸屬於駕駛者，也有因行人違規而引起的事形。 2. 回答：請各組派一位同學分享。 3. 總結：其實交通的安全需要大家提升自己的素養，互相帶著體諒的心，道路安全才會更好。	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。