

南投縣仁愛國民中學 113 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	七年級
教師	彼陽司霖	上課週節數	每週（1）節，共 21 週，本學期共（21）節

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。

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	第一篇健康 滿點 第一章健康 舒適角	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	一、健康的涵義 1. 說明：請學生看完四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？ 2. 提問：你覺得誰說的才符合健康？ 3. 講解：教師歸納學生分享的內容。 二、全人的健康 1. 說明：讀完課文，我們知道評估自己健康與否，須考慮生理、心理、社會三大面向，現在就讓我們一起來利用「表1-1-1全人健康自我評估」檢視自己的健康狀態吧！ 2. 實作：學生勾選「表1-1-1全人健康參考選項」。	1. 問答：是否認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真地參與討論。 3. 實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。	【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。 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。

	義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發	3. 歸納：老師分生理、心理、社會三大面向統計班上各層面的健康狀態，並給予回饋。 三、健康偵查隊 1. 說明：結合「表1-1-1全人健康自我評估」，畫出屬於自己的健康狀態雷達圖。 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。 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。若是健康偏向某個層面，我們就得思考如何讓健康的三層面達到平衡。 3. 歸納：藉由健康偵查隊的活動，讓大家去省思自己的健康問題，才能從生活中逐步改變，哪怕只是小改變，都是促進健康的開始，做好自我保健來提升自己的健康。		
--	---	---	--	--

		揮主動學習與創新求變的能力。			
二	第一篇健康滿點第一章健康舒適角	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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析	一、影響健康的因素 1. 提問：請分析人體機器出現健康問題的原因是什麼？ 2. 發表：讓學生分組討論，並請各組發表想法。 3. 說明： (1)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。 (2)教師講解影響我們健康的四個因素： A. 生活型態 B. 環境 C. 醫療服務系統 D. 生物遺傳 4. 歸納：其實影響個人健康最大的因素為「生活型態」，生活型態關係著自己的健康，也代表健康是掌握在自己的手裡。 二、生活型態與健康 1. 提問：看完小芳的一日生活紀錄，你覺得她的生活型態出了什麼問題？ 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。 3. 說明：歸納學生討論及發表的內容並總結。 4. 實作：找出小芳不利健康的生活型態後，	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真討論各項問題，並將討論結果填寫在作答框內。 3. 問答：是否能認真回應教師的問題。 4. 觀察：是否認真參與討論。 5. 實作：是否能檢視自己的健康狀態進行分析並提出改善方法。	【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。 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。

		的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	請學生填寫可能造成的健康影響。 5. 總結：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。 三、健康促進生活型態 1. 提問：你知道怎樣才是健康促進生活型態嗎？ 2. 說明：健康促進生活型態，包含均衡飲食、充足睡眠、規律運動、壓力及情緒管理、良好的人際互動等。 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。 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！ 四、解決健康問題我可以 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。 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。 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。		
三	第一篇健康滿點第二章身體的奧妙	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-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	一、引起動機 1. 提問：詢問學生出生至今曾在何時做過什麼樣的健康檢查？ 2. 發表：請學生回答阿康同學有哪些健康問題？ 3. 講解：老師講解健檢報告中常見的健康問題，例如：脊椎側彎、尿液檢查異常、齲齒、近視等。齲齒、近視方面可跟學生說在2-1、2-2會學到。 4. 歸納：除了在學期件有健康檢查外，政府也有補助國人基本的健康檢查，邀請學生回去提醒家人不要讓自己的權利睡著了。 二、良好的姿勢 1. 說明：讓學生想想看拼圖中是否是由姿勢不良產生的問題。 提問：長期的駝背、姿勢不良會導致身體健康出現什麼問題？ 2. 分享：學生自由分享。 3. 說明：藉由活動引導學生思考平時是否也有和漫畫中類似的症狀？其實這些健康問題如腰痠背痛和駝背都會影響外型，再介紹人體外部構造。	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 實作：是否能分析自己的健檢報告並改善自己的生活型態、尋求專業醫療人員協助。	【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。

		方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。			
四	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	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-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	一、正確姿勢看過來 1. 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。 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。 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身體的改變。 二、人體外部結構 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。 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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否確實觀察同學的坐姿和站姿，並努力維持自己做到正確的姿勢。	【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。

		方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。			
五	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	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-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	一、人體器官 1. 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。 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？ 3. 發表：學生討論並指出正確位置。 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。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。 二、人體系統 1. 提問：是否知道人體有哪些系統？ 2. 發表：學生踴躍發表意見。 3. 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。 4. 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。	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。	【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。

		方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。			
六	第一篇健康滿點第二章身體的奧妙	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-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	一、人體器官與系統的運作 1. 提問：是否知道人體運動時會用到哪些器官？ 2. 發表：學生踴躍發表意見。 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。 二、維護器官的保健方法 1. 說明：在定期健檢方面，可說明成人健檢的年齡、檢查項目。在良好健康形態方面，可以請學生說說看如何改變自己的生活型態讓自己更健康。另，也可邀請學生學習查找正確的健康資訊。 2. 實作：小組討論有哪些網站可以找到正確的健康資訊。 三、要知道的一健事 放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 實作：是否能找出查詢健康訊息的可靠網站。 4. 實作：是否能分析自己的一日生活的健康行為，並說出改善自身不健康行為的方式。	【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。

		方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	能力。		
七	第二篇健康照護 第一寵 eye 百分百 (第一次段考)	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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析	一、引起動機 1. 請同學看看課本的例子，如果是你，視力下降了，對生活有什麼不便呢？ 2. 請同學發表你的視力檢查結果如何？有什麼視力問題呢？ 二、眼球的構造 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，所以要好好愛惜眼睛健康。 2. 說明：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」如何產生？ 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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能說出眼睛各部位的構造與作用。	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。

		的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。			
八	第二篇 健康照護 第一章 寵eye 百分百	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	一、常見的視力問題 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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：能否說出眼睛部位的構造與作用。 3. 觀察：能否確實檢視自己的用眼習慣。	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。

	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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬	3. 提問：請學生說說看常見的視力問題？ 4. 發表：學生踴躍發表意見。 5. 講解：常見的視力問題有下列幾項： (1)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。高度近視可能引發嚴重的視力問題，例如：視網膜剝離、黃斑部病變、青光眼等併發症，唯有定期視力檢查，保持良好的護眼習慣，才能防止近視惡化。 (2)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。 (3)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。 (4)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。 (5)白內障：指眼球構造中的水晶體，由清澈透明變為混濁且硬化的狀態，會阻礙光線順利完全到達視網膜，造成視覺模糊。除了年紀大，還會受遺傳、外傷、藥物或其他疾病等影響。 (6)麥粒腫：即是針眼，原因是眼瞼的皮脂腺堵塞並遭細菌感染、化膿並可透過溼熱敷或透過醫生醫囑用藥改善。 (7)急性結膜炎：結膜受到感染而快速發炎的症狀。原因：因為細菌、病毒、刺激物及過敏	4. 實作：是否確實檢核自己的護眼習慣。 5. 觀察：是否能從自己的生活方式找出視力不良的原因，並寫下維持並減緩視力惡化做出的改變。	
--	---	--	--	--

		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。	原感染，可透過避免手揉眼睛而傳染。 二、珍惜所eye 視界無礙 1. 說明：護眼六招包含： (1)每日戶外活動2~3小時以上。 (2)未滿2歲兒童避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。 (3)用眼30分鐘休息10分鐘，看書保持35-45公分距離。 (4)讀書光線要充足，坐姿要正確。 (5)均衡飲食，天天五蔬果。 (6)每年定期1~2次檢查視力。 2. 實作：請同學針對遊戲內容提及的護眼行動進行評估實施狀況，藉以了解自己是否達成護眼行動。 三、要知道的一健事 放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。		
九	第二篇健康 照護 第二章健康 從齒開始	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	一、牙痛經驗分享 1. 提問：請同學分享牙齒對冷熱酸的反應，牙痛以及看牙醫的經驗。 2. 說明：若牙齒不健康，在食物咀嚼上會有困難、影響營養吸收，若有缺牙，外觀不好看，也影響發音、咀嚼，因此維持牙齒健康是非常重要的。 二、牙齒的構造	1. 觀察：是否能正確說出牙齒的構造。 2. 觀察：是否能正確說出齲齒的發生過程。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

	人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與	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？ 2. 說明：二至三歲時，有20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，利用課本圖片講解牙齒的構造。 (1)由上而下分別為牙冠、牙頸、牙根。 (2)由外而內分別為琺瑯質、象牙質、牙髓腔。 三、常見的口腔問題 1. 齲齒： (1)提問：詢問學生是否有蛀牙的情形？ (2)發表：學生踴躍發表意見。 (3)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。 2. 牙周病： (1)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？ (2)發表：學生自由發表意見。 (3)說明：牙周病的形成及影響。 3. 咬合不正： (1)提問：因為牙齒排列不整或是戽斗會有哪些困擾呢？ (2)說明：咬合不正會帶來的問題及處理方		
--	---	---	--	--

		保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	法。 (3)發表：學生自由發表意見。		
十	第二篇 健康 照護 第二章 健康 從齒開始	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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並	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。 二、刷牙 說明：介紹貝氏刷牙法，請同學一起操作，並說明如何挑選牙膏與牙刷。 三、牙線的使用 說明：介紹牙線的使用方式，並請同學一起操作。 四、牙間刷介紹 說明：介紹牙間刷的使用方式，並請同學一起操作。 五、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，規畫牙齒照護	1. 觀察：是否能正確說出如何照護自己的牙齒。 2. 實作：是否能正確使用潔牙工具。 3. 實作：是否能確實檢測自己的牙齒狀況。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

		做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	時間表。反省完牙齒照護習慣後，找出一項未達成的習慣做改善，並且簽訂契約書，確實執行改善計畫。		
十一	第二篇 健康 照護 第三章 護膚 保衛戰	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現	一、皮膚問題好困擾 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。 二、介紹皮膚構造	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否能正確說出皮膚的構造。	【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。

		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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健	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。 1. 保護作用：可以防止病菌侵入。所以當皮膚有傷口時，需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。 三、介紹常見皮膚問題 1. 提問：詢問學生是否有長青春痘的情形？ 2. 發表：學生自由發表生活經驗。 3. 說明：青春痘的成因及處理方式。 四、檢視是否做到皮膚照護工作 1. 提問：請同學根據課本上的選項選出自己有做到的皮膚照護。 2. 發表：請同學分享自己的皮膚照護方法。		
--	--	--	--	--	--

		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。			
十二	第二篇 健康 照護 第三章 護膚 保衛戰	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-A2 具備理解	一、介紹正確洗臉方式 1. 分享：請同學分享平常的洗臉方式。 2. 發表：請一到二位同學出來操作洗臉。 3. 說明：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。 二、為什麼流汗會臭？ 1. 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！ 2. 發表：請同學分享汗臭味造成的困擾。 3. 說明：汗臭味的成因和處理方式。 三、皮膚防晒 1. 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？ 2. 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，適度的晒太阳是好的，但是要掌握好時間不要晒傷。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否能正確說出青春痘的成因。 3. 觀察：是否能正確操作洗臉步驟。 4. 觀察：是否能正確執行皮膚防晒步驟。	【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。

		體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。			
--	--	--	--	--	--

十三	第二篇健康 第四章聽力 保健	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. 提問：請問同學平日有聽音樂習慣嗎？ 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？ 3. 說明：耳朵是我們接收外界訊息的重要器官之一，如果沒有聽覺，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。 二、認識耳朵構造 說明：依序由外到內介紹耳朵的構造。 三、認識耳朵問題 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？ 2. 發表：請有經驗的同學發表。 3. 說明：其實耳朵的問題不是只有耳垢太多，還有許多疾病，依序介紹耳朵疾病。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否能判斷健康習慣。 3. 觀察：是否能正確說出耳朵的構造。	【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。
十四	第二篇健康 第四章聽力 保健 (第二次段考)	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	一、護耳好方法 1. 提問：了解了耳朵常見的問題，我們要怎樣預防呢？ 2. 說明：其實耳朵問題的預防為兩大向度，一是避免處於過大音量環境，二是避免耳朵受到感染。了解之後請同學檢視自己的用耳習慣。 3. 分享：請同學上臺分享維持好耳力的方法。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否能了解耳朵常見問題。 3. 觀察：是否能判斷健康習慣。	【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。

		揮主動學習與創新求變的能力。	二、健康促進計畫書 1. 提問：請同學覺察自己是否有以下的健康問題？ 2. 發表：請學生說出一項最不健康的項目。 3. 實作：參考案例，擬定一份健康促進計畫書，並好好實踐。		
十五	第三篇快樂青春第一章 你的蛻變	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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思	一、青春期的轉變 1. 說明：利用課本上男孩與女孩的图片，讓學生想想自己進入青春期後出現了哪些改變。 2. 實作：讓學生勾選自己的身體改變，並在作答框中寫下這些改變對目前的生活有什麼影響。 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，而青春期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。 二、認識女生生殖器官 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。 2. 統整：說明青春期女生在生理上出現變化，要用正常心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心的發展。 三、為什麼會有「月經」 1. 提問：「月經」是什麼？ 2. 分享：學生自由分享。	1. 問答：能說出自己青春期的身體的改變。 2. 觀察：是否能認真聆聽。 3. 實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春期後出現的改變。	【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。

		考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒	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。		
--	--	--	--	--	--

		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。			
十六	第三篇快樂青春行第一章蛻變的你	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-A2 具備理解體育與健	一、月經週期怎麼算 1. 提問：詢問學生是否了解自己的月經週期。 2. 說明：利用活動範例的月曆來說明月經週期的計算。 3. 實作：請學生先以小琳的例子做練習，再請女生針對自己的生理狀況計算週期，並記錄在課本中。 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。 二、經痛怎麼辦 1. 說明：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。 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	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否做到經期衛生，保健的項目，若沒有做到，請分析原因，並提出改善方法。	【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。

	康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健	項及經痛的相關問題和處理方法。 3. 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，或做舒緩運動。 4. 演練：請學生一起練習減輕經痛的運動。 三、月經週期要注意哪些個人衛生 1. 說明：詢問學生是否知道在青春期時如何保持衛生。 2. 說明：教師講解女生在青春期時的衛生處理方式： (1)陰脣具有保護作用，須每天清洗。 (2)上洗手間後，排便後，要由前往後擦拭，以免汙染陰道。 (3)生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免感染。 3. 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方法。（如果是男生，可以請教女性家人的看法。） 三、如何照顧乳房 1. 說明：乳房發育是青春期女性最早出現的第二性徵，解釋女性乳房組織及其功能。 2. 提問：何時開始需要穿著內衣？內衣的功能？ 3. 說明： (1)當乳房開始發育後，乳頭開始變得較為敏感就需要穿著內衣來進行保護。內衣可以提		
--	---	--	--	--

		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。	供保護、支撐的功能，在不同的發育階段，需要的內衣形式也不同，因此選擇舒適、合身的內衣就很重要。 (2)當乳房的發育較為明顯後，可以透過量測胸圍的方式，挑選內衣尺寸。 (3)選擇正確尺寸的內衣後，也需要要正確的穿著方式，才能真正地給予乳房保護與支撐的作用。 四、學習乳房自我檢查 1. 提問：女性癌症中，發生率最高的癌症是哪一個？ 2. 說明：乳癌的發生率很高，因此在健保的癌症篩檢中，也有針對乳癌進行乳房X光篩檢，可是只提供45~69歲的婦女進行，所以個人在經期結束後進行乳房自我檢查是對自我健康照顧的重要行為，可以達到早期發現異常的目的。 3. 演練：由教師示範乳房檢查的動作，並帶領同學一同操作，可以強調幾個重點： (1)同側舉手，對側觸摸 (2)觸摸方向與方式 (3)檢查時機		
十七	第三篇快樂青春第一章蛻變的你	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現	一、認識男生生殖器官 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：說明青春期的男生在生理上出現變	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	【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。

	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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健	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。 二、面對夢遺我該怎麼做 阿康所發生的問題是什麼？如果要減少這個問題，可以怎麼做？填入課本的空格中。 三、「勃起」、「夢遺」是什麼 1. 提問：勃起是什麼？為什麼會勃起？ 2. 說明：勃起是因為陰莖受到刺激後產生的充血現象，這個刺激包含了性刺激或是摩擦的刺激，都會使得勃起現象發生。其中受到性刺激而產生的勃起，就是有意識的勃起；而受到摩擦刺激或是早晨的勃起現象則是無意識的勃起。不論是那一種勃起現象，當注意力轉移，或是刺激移除後，就會慢慢的回覆沒有勃起的狀態。 3. 提問：女生在青春期後會有月經代表卵巢功能的成熟，那男生會不會有相似的行為來代表睪丸的成熟？ 4. 說明：夢遺就是男性睪丸成熟的表現。睪丸成熟後，每天都會製造新的精子，加上儲精囊、攝護腺的液體混合成精液，這些精液在身體裡面大多會被吸收，但少部分排出體外，這個現象因為經常發生在睡夢中，所以稱為夢遺。是青少年的自然現象，但不是所有人都会發生夢遺，也沒有特定的發生頻率。	己的情形。	
--	--	---	--------------	--

		康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-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。	5. 提問：如果早上起床發現夢遺，弄髒床單、內褲，可以怎麼辦？ 6. 發表：請學生依自己的經驗或想像進行回答。 7. 統整：只要及時清理乾淨就好，避免不理會導致乾燥後更難清理。 四、關於性衝動我了解多少 1. 說明：當性荷爾蒙分泌驅動時，就會可能產生性衝動。性慾望是從大腦所產生的感受，這個感受可能傳遞到性器官上，造成性器官興奮而形成性衝動。自慰就是其中一個處理性衝動的方式，透過自慰的快感達到性衝動的滿足。但也可以利用其他方式，轉移大腦注意力，減少性器官的興奮與刺激，而降低性衝動。 2. 提問：有哪些事情可以轉移大腦注意力？ 3. 發表：學生各自回答。 統整：老師統整學生答案，聚焦三面向的行為方式：培養個人興趣，例如聽音樂、打球；減少性刺激，不主動接觸性訊息；轉移注意力，洗澡、深呼吸等。 五、要知道的一健事 放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀。		
--	--	---	--	--	--

十八	第三篇快樂青春行第二章打獨一無二的我	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 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	一、我的心走向 1. 說明： (1)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分享。 (2)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。 2. 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。 二、自我認同 1. 提問：詢問學生是否了解自己？ 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。 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，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。 三、自我認同量表 1. 實作：請學生根據自己的實際狀況，圈選最適合的答案。 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	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。	【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。
----	--------------------	--	--	---	--

		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。	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。 四、認識自己的特質 1. 提問：你心裡的自己是個什麼樣的人？ 2. 發表：隨意點起幾位同學說出一些個人特質。 3. 說明：課本上有八項特質，請依你自己對自己的認識，塗上偏向自己特質的顏色。越靠近左邊的特質就偏向藍色，靠近右邊的舊塗上紅色。 實作：學生完成課本練習。 五、優點大轟炸 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。 2. 實作：請學生找4~5個同學或朋友，請這些同學寫下對我的看法。 3. 講解：希望能藉由這樣的活動，同學間彼此分享，體會每個人都是獨一無二的，每個人都有不同的優點與特質。	
--	--	--	---	--

十九	第三篇快樂青春行第二章打獨一無二的我	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 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	一、我並非完美小孩 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。 2. 實作：讓學生寫下看完文章後的想法和啟示。 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，才能正面積極的面對人生。 二、正向思維 1. 閱讀：請學生閱讀巴西女孩瑪麗亞娜的故事。 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？ 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。 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。 三、自我實現 1. 說明：教師說明自我實現的重要性。 2. 提問：你們知道該怎麼做才能實現自我？	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真參與活動。	【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。
-----------	---------------------------	--	--	---	--

		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。	3. 分享：學生自由回答與分享。 4. 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。 四、我的伸展台 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？ 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。 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。 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。		
二十	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	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	一、城城的玩偶 1. 實作：教師利用「城城的玩偶」作為引起動機。 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？ 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	觀察 是否能認真聆聽。	【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 J2 釐清身體意象的性別迷思。 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。 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。

	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。 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	們應該擺脫性別刻板印象的束縛。 二、跳出性別框架 1. 提問：在你的印象中，曾經有哪些行為或說法是跟性別或性別特質有關的？ 2. 發表：由學生根據經驗回答，教師將其記錄在黑板上。 3. 說明：說明性別角色與性別特質的意義，在說明性別刻板印象與性別歧視的意義。 統整：帶領學生檢視寫在黑板上的回答，做簡單的分類，區辨差異。 三、批判性思考技能練習 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。 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。 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。	性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
--	---	--	---------------------------------------

		異。			
二十一	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象 (第三次段考)	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	一、破除性別刻板印象 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。 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。 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。 二、看重自己尊重他人 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。 實2. 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。 3. 統整：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。	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。	【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 J2 釐清身體意象的性別迷思。 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。 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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。

		及與人和諧互動的素養。 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。			
--	--	--	--	--	--