

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	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

學習成癮物質的內容與危害，並練習拒絕技巧，認識傳染病與預防方法。了解用藥安全、藥物選購；認識全民健保，並珍惜醫療資源。

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	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸 我最行	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	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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能說出菸對身體的影響。	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

		與解決體育與健康的問題。 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。	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。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。 統整：菸一點燃立刻釋放出數千種化學物質，稱為一手菸。 二手菸是被動或非自願吸入的環境菸煙，由主流菸煙和側流菸煙組成。 三手菸是菸熄滅後在環境中殘留的有毒汙染物。就算自己本身不是吸菸者，只要生長的環境有人有吸菸的習慣，自己還是會受到二手菸和三手菸的危害，所以才要強調無菸環境的重要。 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。 四、電子菸是不是菸？ 提問：「電子的菸是不是菸呢？對身體有沒有危害？你的週遭有人使用電子菸嗎？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菸，以不會燃燒、沒有菸霧等理由作為銷售手段，讓大家以為電子煙是無害的，其實電子菸就是菸，對人體也會有嚴重的傷害。 五、電子菸的危害 電子菸就跟一般菸品一樣，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。但是來路不明的菸油更危	
--	--	--	---	--

			險，電池也可能爆炸，讓我們來認識菸油中會有的成分及對人體的危害。		
二	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	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-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	一、菸害防制的措施 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以保護青少年和眾多國民的健康。 1. 國中生禁止吸菸 2. 菸盒警示標語（可以讓學生帶空菸盒來分享標語的部分） 3. 禁止廣告 4. 菸品健康捐（每包菸收20元健康捐） 5. 無菸公共空間 提問：請同學根據 P. 13 的想想看分組討論並分享。 二、吸菸的代價 提問：周遭有親友吸菸嗎？你對他吸菸有什麼看法呢？如果身邊家人或朋友吸菸，你對他們還有什麼看法？你能接受這種感覺嗎？為什麼？ 發表：請學生發表看法。 總結：吸菸所付出的代價很大，包含以下幾點 1. 影響人際關係：吸菸人身上的菸味、口臭，很容易影響到人際關係。 2. 影響下一代：孕婦抽菸則會影響胎盤的	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能夠思辨吸菸所付出的代價，並堅定拒菸立場。	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

		相互合作及與人和諧互動的素養。 血液，導致胎盤不正、流產、早產、死胎、胎兒體重過輕、畸形兒等，對下一代的影響非常大。 3. 傷荷包：每年的花費非常可觀。 4. 生活不便：菸癮一犯就要找地方抽菸。 5. 危害身體：前面已經介紹過吸菸對多種器官的危害。 既然要付出如此大的代價，為何不乾脆戒菸呢？這些煩惱都會一次解決。 三、拒絕的要領 說明：以阿翔邀請阿民吸菸的例子，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. 清楚陳述不抽菸的立場與想法。 2. 提供一個好的理由，使對方信服。 3. 同理對方感受，使用正向語言。 4. 提出替代方案。 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。 四、其他拒絕招式演練 詢問：如果你是阿民，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民，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	第一篇致命 的吸引力 第一章拒菸 我最行	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-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、戒菸行動家 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，可能遇到哪些問題？ 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、小杰的戒菸日記 閱讀：請學生仔細閱讀小杰的戒菸日記，並從戒菸日記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	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出尼古丁戒斷的症狀有哪些。 3. 問答：是否能說出幫助青少年戒菸的策略有哪些。	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
----------	---	---	---	--	---

			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。 四、戒菸資源 提問：若親友因物質成癮，想到戒菸門診，有什麼限制嗎？戒菸藥局又是甚麼？戒菸班能提供戒菸者甚麼幫助呢？ 發表：學生自由分享。 說明：如果親友想要戒菸，除了可以利用戒菸藥局、戒菸門診、戒菸班等資源外，家人的支持更是讓他們成功戒菸的關鍵喔。		
四	第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	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、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。 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、未成年喝酒好嗎？ 提問：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？	1. 問答：能分享酒駕相關資訊。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【環境教育】 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。

			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。如果要營造快樂氣氛，不需要酒精也有很多種方法可以達到。 四、酒後駕車害人不淺 提問：請同學讀出課本上酒駕新聞，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：酒駕罰則及嚴重性。		
五	第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	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、拒絕檳榔，不當紅唇族 提問：請問同學在臺灣有那些場合會使用到檳榔？ 回答：同學可能會說出婚禮、原住民平日交際應酬、親友開大型卡車聯結車的司機會食用、建築工地工人會食用等等。 總結：檳榔雖然在文化層面扮演重要角色，但是檳榔對身體的危害甚大，讓我們一起來了解。 二、檳榔的威力 提問：請同學閱讀王先生的故事，討論以下問題： 1. 當人們嚼食檳榔，口腔發生甚麼變化呢？ 2. 口腔癌對個案的生活造成甚麼影響？ 介紹：教師介紹檳榔的組成成分及嚼食檳榔的影響。 說明：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、檳榔對環境的影響	1. 問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。 3. 問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。 4. 觀察：用心蒐集相關資料。	【環境教育】 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。

			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。 四、檳榔迷思 提問：請同學討論以下問題： 1. 嚼檳榔可以提神？ 2. 嚼檳榔不會成癮？ 發表：請同學分組回答發表。 總結：檳榔提神是短暫的，檳榔也會成癮，影響身體健康和經濟，最好一開始就不要碰。請同學一起討論P. 101下方三個拒絕的方法並上台發表。		
六	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	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	一、引起動機 教師帶著同學閱讀課本「歐巴馬的夢想之路」並提問。 1. 歐巴馬因為找不到人生的方向而使用成癮物質，在你身邊是否有類似的故事？ 2. 試著分享一則故事，分析他們為何吸食毒品的原因，並探究吸食毒品對生活造成什麼影響？ 發表：請同學分組回答。 總結：依靠成癮物質來解決心中的煩惱問題是不可取的，因為成癮物質對身體的影響是很嚴重的，讓我們一起來了解成癮藥物的影響。 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	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。

		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。	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. 中樞神經抑制劑：FM2、K他命、海洛英 2. 中樞神經興奮劑：搖頭丸、安非他命（MDMA） 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。		
七	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生（第一次段考）	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。 健體-J-B1	一、藥物成癮傷很大 提問：一旦碰觸毒品，便很難戒治成功，多的是進出勒戒所多次的煙毒犯，為什麼毒品會讓人無法脫離呢？ 討論：請同學分組討論。 總結：吸食毒品的人無法脫離是因為毒品有生理心理社會三方面的影響。 二、毒「藥」會判斷 提問：請同學愈讀P. 35的小故事，思考以下問題 1. 為什麼毒品要偽裝成咖啡包誘騙同學服用呢？ 2. 當我們遇到類似的情況時，該怎么做才不會受到誘惑而使用毒品呢？ 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，使用批判性思考小技巧來避免誤觸毒品。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。

		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。	1. 批判性思考技巧 1. 質疑 2. 反思 3. 解放 4. 重建 總結：毒品的包裝會一直變裝，同學應該學會批判性思考來避免接觸毒品。		
八	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	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	一、面對毒品我可以自主 如果有人企圖說服你加入吸毒行列，同學自己本身應該有強烈的信念不去接觸毒品，請用P. 112的正確信念來拒絕毒品，並且完成不碰毒品的宣誓。 二、抗毒基本功 說明：擁有高自尊的人，能夠找到正確的紓壓方式，自然不需要靠藥物來解決問題，以下幾個策略，可以讓你遠離藥物濫用。 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 討論：請同學分組討論，如何能達成以上策略，如利用運動來減肥等。 發表：各組進行發表，並表達自己拒絕使用成癮物質的決心。 三、接觸毒品的法律規範 說明：教師說明毒品的分級，以及法律規	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。

		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。	範，提醒學生製造販運毒品的罪刑，比吸食毒品的罪刑嚴重很多。 提問：如果青少年吸毒被抓，需承擔那些刑責？ 發表：學生自由回答。 說明：教師統整學生回答，並說明青少年吸食一級、二級毒品，則接受保護處分，得同時諭知令其入相當處所實施禁戒。若吸食三級、四級毒品，則適用少年事件處理法，施以保護處分。		
九	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	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	一、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。 二、戒毒資源 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	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。 3. 問答：是否能說出毒品的戒治方式有哪些。	【品德教育】 品EJU4 自律負責。

		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。	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。 三、健康生活家 實作：請學生以身作則，向家人、親友宣導毒品的危害，及宣誓不會觸碰毒品。		
十	第二篇防疫新興傳染病 第一章新	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	一、可怕的新冠肺炎 提問：請同學先閱讀兩位同學的對話後，再回答問題。 1. 2019年底出現的新冠肺炎，為什麼會造成全球大流行呢？ 2. 你會擔心自己被傳染嗎？為什麼？ 發表：學生自由分享。 歸納：目前沒有新冠肺炎的疫苗以及可用於治療它的特效藥，再加上這個新出現的冠狀病毒，所有人都沒有抗體，因此才會造成全球大流行。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。 1. 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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。 3. 問答：能說出預防傳染病的方法。	【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。

		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。	提問：為什麼無法將傳染病消滅？ 分享：學生自由分享。 說明：教師介紹新興傳染病，如SARS、茲卡病毒、H1N1、MERS、新冠肺炎。 總結：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。 2. 新興傳染病的反撲 實作：將全班分組，請學生蒐集課本上的五種新興傳染病相關資料，並找出導致生病的原因及預防方法。 發表：各組派代表分享查到的資訊，並由老師統整歸納。 說明：補充新冠肺炎的防疫方法。 四、傳染病的發生 提問：若班上有人罹患新冠肺炎，那全班都會被感染嗎？什麼情況下才會被傳染呢？ 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。 1. 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、性接觸或血液傳染、食物或飲水傳染、接觸傳染、空氣或飛沫傳染。 說明：通常病原體並不容易侵入人體，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。

2. 防疫一把罩

閱讀：請學生先閱讀五位同學的對話後，回答問題。

提問：

1. 你認為上述同學們的對話，誰說的正確呢？

2. 為什麼五位同學的防疫妙招，勤洗手、戴口罩、消毒等，能預防新冠肺炎呢？

發表：學生自由分享。

說明：教師說明勤洗手與戴口罩是為了阻斷傳染途徑，消毒是為了排除感染源，另外還需要提升自我免疫力，才能降低被傳染的機會。

3. 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。

4. 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。 5. 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。		
十一	第二篇防疫興 總動員第一章 第一傳染病	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、你「感」上流行了嗎——認識流感 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。 二、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	1. 問答：能說出預防傳染病的方法。 2. 觀察：能認真聆聽。 3. 問答：能說出預防傳染病的方法。 4. 觀察：能確實做到預防流感的傳染。 5. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 6. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。

		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。	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。 三、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！ 四、防疫行動我最行 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。 說明：做好健康自主管理，才能保護自己也保護別人，如同阿芳的例子，若阿芳發燒了還到學校上課，將會有更多同學被阿芳傳染，現在就讓我們來學習健康自主管理。 五、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。 總結：防疫工作最基本的應該由個人做起，人人做好自我健康管理，傳染病就不容易蔓延，也才能保障全民健康。 六、防疫工作人人有責 提問：當新冠肺炎大流行時，你覺得會造成生活那些困擾？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：當傳染病蔓延與擴散時，除了擔心得病外，生活上也會受到極大的影響，所以各國都訂定防治傳染病的法律，也需要全民配合才能有效防堵疫情擴散。		
十二	第二篇防疫總動員第一章新興傳染病	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、檢疫與隔離 提問：為什麼要有法定傳染病？什麼是隔離？什麼是檢疫？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：教師說明法定傳染病指的是各政府在其傳染病防治法規內，條列出特定項目在的傳染病發生時，醫師或醫療機構需向衛生主管機關報告，並依照法律的規定進行治療甚至隔離等措施。被列為法定傳染病者通常是具傳播速度快、病情嚴重、致死率高等特性。 以新冠肺炎為例： 1. 居家隔離：居家隔離是針對「與確診病例的接觸者」，地方衛生主管機關要求居家隔離 14 天。隔離期間，地方衛生主管將每日追蹤 2 次居家隔離者的狀況，以手機電子監控。被隔離者須留在家中或指定地點，不可外出、不可搭乘大眾運輸工具，	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。 3. 實作：是否能認真參與倡議活動。	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。

		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。	也不可出境或出國，一旦出現症狀將由衛生主管機關安排就醫。未配合居家隔離者，依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。 2. 居家檢疫：只要是「具有中港澳旅遊史」的民眾，包含自中港澳轉機者，主管機關（地方政府民政局、里長、里幹事）將會開立「旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書」，要求返家檢疫時配戴口罩，居家檢疫14天。 二、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：學生踴躍發表意見。 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。 提問：請學生閱讀新冠肺炎的案例，想一想，如果你是這名武漢返臺的臺商，你會怎麼做？ 分享：請幾位學生自由發表。 說明：若是為了自己的方便而刻意隱瞞發燒症狀，或帶入可能受到污染的農產品，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。除了有罰鍰外，還可能將疾病帶回臺灣，傳染給國人。 三、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只顧好自己就沒事，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。 實作：先看完課本上四個人物的對話，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。 四、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。		
十三	第二篇防疫總動員第二章認識台灣傳染病	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	一、臺灣傳染病標準化發生率地圖 實作：教師引導學生利用疾病管制署建置的「臺灣傳染病標準化發生率地圖」網站，搜尋國內各法定傳染病的發生率及分布情況。並請學生回答下列問題： 1. 寫出你居住的縣市？並查出該縣市去年10大傳染病。 2. 請列出第一名的傳染病。並找出該疾病的病原體與傳染途徑。 發表：選幾位同學發表自己搜尋到的資料，教師歸納統整。 二、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	1. 問答：能說出預防登革熱的方法。 2. 觀察：能確實做到預防登革熱的傳染。 3. 發表：能主動積極發表自己的想法。 4. 討論：能認真討論預防肺結核的方法。 5. 觀察：能確實做到預防肺結核傳染的方法。	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。

	極實踐，不輕言放棄。 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。	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环境，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。 三、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。 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。 6. 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	6. 發表：能主動積極發表自己的想法。	
--	--	--	----------------------------	--

		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。 五、認識肺結核 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。 總結：教師說明肺結核的症狀，提醒學生若有不明原因咳嗽長達三星期以上就要盡快就醫，並學習利用「七分篩檢法」進行自我檢測。 六、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。		
--	--	---	--	--

十四	第二篇防疫總動員第二章認識台灣傳染病（第二次段考）	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-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	一、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：若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。 二、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。 三、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」。 提問：是否知道病毒性肝炎有分哪些類型？國人較常罹患的又是哪些？ 說明：病毒性肝炎分為A、B、C、D、E型，臺灣較常見的為A、B、C型。 四、肝炎三部曲及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	1. 觀察：能確實做到預防腸病毒的方法。 2. 發表：能主動積極發表自己的想法。 3. 實作：能確實正確洗手。 4. 觀察：能確實做到預防病毒性肝炎傳染的方法。 5. 發表：能主動積極發表自己的想法。	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承载力的重要性。
----	----------------------------------	--	---	---	---

		訊、媒體的互動關係。	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。因此平時就應該好好保護我們的肝臟，避免感染肝炎。 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。 五、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。 六、健康生活行動家：預防傳染好招 實作：請學生進行分組討論，分析三個案例，找出他們可能被傳染的方式與其他同學可採取哪些防疫動作來避免被傳染。 發表：請各組派人將討論出的答案寫在黑板上。 總結：若我們對生活中較常見的傳染病及其傳播途徑有適當的了解，便能使我們懂得做好自我的防護措施，並減少被感染的機率。		
十五	第三篇醫療 新世代藥 第一章安全	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動	一、引起動機：常見錯誤用藥 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。 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。 3. 統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式立即修正。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 實作：是否能確實檢視自己的用藥方式。	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

	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-B2 具備善用體育與健康相關的	二、常見用藥迷思（一） 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： (1) 吃藥，有病治病沒病補身？ 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。 (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，但也不一定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。 三、常見用藥迷思（二） 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： (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。		
--	--	---	--	--

		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。	(4)介紹「好藥」給好朋友？ 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。 四、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。 五、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。 六、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。		
十六	第三篇醫療新世代第一章安全	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	一、藥害救濟 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？ 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。 二、健康生活行動家（一） 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。 發表：請同學分組發表案例一二的討論結果。 說明：案例下方都有詳細的說明，讓同學	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 實作：是否能用確實檢視自己的用藥方式。	【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。

	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-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	發表完之後老師再說明。 三、健康生活行動家（二） 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。 發表：請同學分組發表案例三的討論結果。		
--	---	---	--	--

		素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。			
十七	第三篇醫療新世代第一章安全	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、廣告辨真偽 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。 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。 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。 二、批判性思考練習 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。 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。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 實作：是否能確實檢視自己的用藥方式。	【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。

		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、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。			
--	--	--	--	--	--

十八	第三篇 醫療愛 新世代我愛 第二章 健保	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，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	一、引起動機 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？ 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。 二、了解健保 健康有保 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？ 2. 發表：請同學自由發表意見 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」。 三、認識健保IC卡 講解：教師介紹「健保IC卡」、「健康存摺」，並實際操作給同學看。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 實作：是否能了解健保實際運作方式。	【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。
----	-------------------------------------	--	--	---	---

		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。 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。			
十九	第三篇 醫療 新世代我愛 第二章 健保	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、善用健保好撇步（一） 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1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。 二、善用健保好撇步（二） 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。 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？ 發表：請同學上臺發表。 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。 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。 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。 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	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 實作：是否能了解珍惜醫療資源的方法。	【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。

	保健的基本概念，應用於日常生活中。 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。 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	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。 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，才能讓健保的資源善用。 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。		
--	--	--	--	--

		境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。			
二十	第三篇 醫療新世代 第二章 我愛健保	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	一、生活技能：做決定 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。 練習：請同學依照做決定的步驟來決定是否使用健保資源。 二、珍惜醫療資源契約書 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。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 實作：是否能確實完成做決定的生活技能演練。	【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。

		解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 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。 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。			
二十一	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保（第三次段考）	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。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	一、生活技能：做決定 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。 練習：請同學依照做決定的步驟來決定是否使用健保資源。 二、珍惜醫療資源契約書 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。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 實作：是否能確實完成做決定的生活技能演練。	【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。

		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-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。 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。			
--	--	---	--	--	--