

南投縣仁愛國民中學 114 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，共 2 班
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	<p>一、健康的涵義</p> <p>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？</p> <p>2. 提問：你覺得誰說的才符合健康？</p> <p>3. 講解：教師歸納學生分享的內容。</p> <p>二、全人的健康</p> <p>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！</p> <p>2. 實作：學生勾選「表1-1-1全人健康參考選項」。</p>	<p>1. 問答：是否認真回應教師的問題。</p> <p>2. 觀察：是否認真地參與討論。</p> <p>3. 實作：根據課文的提問寫下自己的意見與看法。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

		<p>義，並積極實踐，不輕言放棄。</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>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</p> <p>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。</p> <p>三、健康偵查隊</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：幫助學生認識健康不僅是身體狀況的良好，更是身體心理的綜合狀況；每個人都可以依照自身的狀況選擇適合自己的健康方式，培養適合自己的健康觀念。</p>		
--	--	--	--	--

		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	<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、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</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</p>	<p>一、影響健康的因素</p> <p>1. 提問：請分析人體機器出現健康問題的原因是什麼？</p> <p>2. 發表：讓學生分組討論，並請各組發表想法。</p> <p>3. 說明：</p> <p>(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。</p> <p>(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</p> <p>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。</p> <p>二、生活型態與健康</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>3. 說明：歸納學生討論及發表的內容並總結。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>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。</p> <p>3. 問答：是否能認真回應教師的問題。</p> <p>4. 觀察：是否認真參與討論。</p> <p>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。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

		<p>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>健體-J-A3</p> <p>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。</p> <p>4. 實作：找出小芳不利健康的生活型態後，請學生填寫可能造成的健康影響。</p> <p>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。</p> <p>三、健康促進生活型態</p> <p>1. 提問：你知道怎樣才是健康促進生活型態嗎？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p> <p>四、解決健康問題我可以</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
--	--	--	--	--

		<p>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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】 生命教育：幫助學生認識健康不僅是身體狀況的良好，更是身體心理的綜合狀況；每個人都可以依照自身的狀況選擇適合自己的健康方式，培養適合自己的健康觀念。</p>		
<p>三</p> <p>第一篇健康 滿點 第二章身體 的奧妙</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>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了</p>	<p>一、引起動機</p> <p>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？</p> <p>2. 發表：請學生回答阿康同學有哪些健康問題？</p> <p>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。</p> <p>4. 歸納：除了在學期伴有健康檢查外，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。</p> <p>二、良好的姿勢</p> <p>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。</p> <p>提問：長期的駝背、姿勢不良會導致身體健康出現什麼問題？</p> <p>2. 分享：學生自由分享。</p>	<p>1. 問答：是否能認真回應教師的問題。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與討論。</p> <p>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。</p>	<p>【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。</p>

		<p>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。</p>	<p>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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1. 透過健康檢查、姿勢與行為的改變，學生將逐漸認識到健康不僅僅是避免疾病，而是要在生活中保持積極的態度。 2. 透過正確的姿勢、飲食、運動等行為來維持身體心靈的平衡。</p>		
<p>四</p>	<p>第一篇健康 滿點 第二章身體 的奧妙</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-B3 具備審美</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>

		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。	生命教育：請學生根據自我檢測的結果，設定一個包含身體、心理與社交方面的提升健康計劃，並設定具體的執行的目標。		
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	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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 討論：是否認真參與討論並分享。	【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。

		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. 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。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：讓學生在學習身體系統後，進一步了解如何透過綜合運動、飲食、作息等方式促進身體各系統的良好工作。		
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	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。	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，並說出生改善自身不	【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。

		<p>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。</p>	<p>2. 實作：小組討論有哪些網站可以找到正確的健康資訊。</p> <p>三、要知道的一件事</p> <p>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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：學生學習了人體器官和系統的運作，以及維持器官健康的方法，在日常生活中，學生可能會遇到許多健康迷思，這些迷思可能會影響他們的健康行為。可以學習如何挑選這些迷思，並在課堂上進行價值思辨。</p>	<p>健康行為的方式。</p>	
<p>七</p>	<p>第二篇健康 照護第一寵 eye 百分百 (第一次段考)</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、自我價值與生命意義，並積極實踐，</p>	<p>一、引起動機</p> <p>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？</p> <p>2. 請同學發表你的視力檢查結果如何？有什麼視力問題呢？</p> <p>二、眼球的構造</p> <p>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。</p> <p>2. 說明：介紹眼球的各種構造以及其作用。</p> <p>三、視覺的產生</p> <p>1. 提問：詢問學生是否知道「視覺」如何產生？</p> <p>2. 發表：學生自由發表意見。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否能說出眼睛部位的構造作用。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>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。</p>

		<p>不輕言放棄。</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>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</p>	<p>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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：讓學生了解視覺生理過程和保護視力的重要性，也幫助他們反思現代生活中對視力健康的挑戰與影響。</p> <p>閱讀素養教育：讓學生學習理解並正確使用視覺相關詞彙，並在日常生活中能準確表達與健康相關的視覺內容，以及具備如何尋找與理解健康資訊的能力。</p>	
--	--	---	--	--

		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、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。 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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能說出眼睛部位的構造作用。 3. 觀察：是否能確實檢視自己的用眼習慣。 4. 實作：是否能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。	【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。

	<p>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>健體-J-A3</p> <p>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。</p>	<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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、刺激物及過敏原感染，可透過避免手揉眼睛而傳染。</p> <p>二、珍惜所eye 視界無礙</p> <p>1. 說明：護眼六招包含：</p> <p>(1)每日戶外活動2~3小時以上。</p> <p>(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。</p> <p>(3)用眼30分鐘休息10分鐘，看書保持35-45公分距離。</p> <p>(4)讀書光線要充足，坐姿要正確。</p> <p>(5)均衡飲食，天天五蔬果。</p> <p>(6)每年定期1~2次檢查視力。</p> <p>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。</p>		
--	--	---	--	--

			<p>三、要知道的一件事</p> <p>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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生反思與視力相關的生活習慣，並學會如何以積極的方式保護自己的視力。 2. 學生不僅學到護眼的基本方法，還能具備批判性思維，能夠識別健康迷思，並做出符合健康的生活選擇。 <p>閱讀素養教育：學生通過閱讀有關視力保健的文章或資料，學會篩選正確的健康資訊，並將其運用到自己的日常生活中。</p>		
九	<p>第二篇健康 照護 第二章健康 從齒開始</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、自我價值與生命意義，並積</p>	<p>一、牙痛經驗分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>二、牙齒的構造</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。</p>

		<p>極實踐，不輕言放棄。</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>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</p> <p>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。</p> <p>(1)由上而下分別為牙冠、牙頸、牙根。</p> <p>(2)由外而內分別為琺瑯質、象牙質、牙髓腔。</p> <p>三、常見的口腔問題</p> <p>1. 齲齒：</p> <p>(1)提問：詢問學生是否有蛀牙的情形？</p> <p>(2)發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>(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。</p> <p>2. 牙周病：</p> <p>(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？</p> <p>(2)發表：學生自由發表意見。</p> <p>(3)說明：牙周病的形成及影響。</p> <p>3. 咬合不正：</p> <p>(1)提問：因為牙齒排列不整或是戽斗會有哪些困擾呢？</p> <p>(2)說明：咬合不正會帶來的問題及處理方法。</p> <p>(3)發表：學生自由發表意見。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p>		
--	--	--	--	--

		習與創新求變的能力。	安全教育：深化學生對牙齒健康的理解，還能幫助他們認識口腔護理與安全教育的密切關係。		
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，並做獨立思考與分析	<p>一、口腔清潔的重要</p> <p>1. 提問：詢問學生是否有檢查過自己的牙齒？</p> <p>2. 發表：學生自由發表意見。</p> <p>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。</p> <p>二、刷牙</p> <p>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。</p> <p>三、牙線的使用</p> <p>說明：介紹牙線的使用方式，並請同學一起操作。</p> <p>四、牙間刷介紹</p> <p>說明：介紹牙間刷的使用方式，並請同學一起操作。</p> <p>五、牙齒照護一起來</p> <p>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？</p> <p>2. 發表：學生自由發表意見。</p> <p>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，規畫牙齒照護時間表。反省完牙齒照護習慣後，找出一項</p>	<p>1. 觀察：是否能正確說出如何照護自己的牙齒。</p> <p>2. 實作：是否能正確使用潔牙工具。</p> <p>3. 實作：是否能確實檢測自己的牙齒狀況。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p>

		<p>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。</p>	<p>未達成的習慣做改善，並且簽訂契約書，確實執行改善計畫。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>安全教育：安全教育涵蓋的不僅是外在傷害防護，也包括正確行為習慣的養成，例如口腔護理與食品選擇，另可設計「健康安全挑戰任務卡」，學生需完成一系列任務（如刷牙練習、牙線操作、牙醫檢查），在完成後集滿印章以換取獎勵，鼓勵養成良好習慣。</p>		
十一	<p>第二篇 健康 照護 第三章 護膚 保衛戰</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</p>	<p>一、皮膚問題好困擾</p> <p>1. 提問：詢問學生有遇到漫畫中提到的皮膚問題嗎？</p> <p>2. 發表：學生自由發表生活經驗。</p> <p>二、介紹皮膚構造</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 觀察：是否能正確說出皮膚的構造。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p>

		<p>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-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>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬</p> <p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>三、介紹常見皮膚問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>四、檢視是否做到皮膚照護工作</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>【議題融入與延伸學習】 生命教育：學生能夠從多角度認識皮膚健康的重要性，並在生命教育中學會價值思辨與自我管理，形成正向的生活習慣。</p>		
--	--	--	--	--

		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 具備理解體育與健康情境的	<p>一、介紹正確洗臉方式</p> <p>1. 分享：請同學分享平常的洗臉方式。</p> <p>2. 發表：請一到二位同學出來操作洗臉。</p> <p>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。</p> <p>二、為什麼流汗會臭？</p> <p>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！</p> <p>2. 發表：請同學分享汗臭味造成的困擾。</p> <p>3. 說明：汗臭味的成因和處理方式。</p> <p>三、皮膚防晒</p> <p>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？</p> <p>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，適度的晒太陽是好的，但是要掌握好時間不要晒傷。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 觀察：是否能正確說出青春痘的成因。</p> <p>3. 觀察：是否能正確操作洗臉步驟。</p> <p>4. 觀察：是否能正確執行皮膚防晒步驟。</p>	【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。

	<p>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>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。</p>	<p>生命教育：學生探索個人生活中的護膚、清潔與健康行為，是否受到外在壓力（如社交需求、廣告影響）所驅動，並思考如何平衡健康需求與社會期待。學會反思與自我管理，增進健康促進與人際關係的技能。</p>		
--	---	---	--	--

<p>十三</p>	<p>第二篇 健康 照護 第四章 聽力 保健</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創新求變的能力。</p>	<p>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。</p> <p>二、認識耳朵構造 說明：依序由外到內介紹耳朵的構造。</p> <p>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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】 生命教育：透過課程學習耳朵健康的重要性與護理方法，結合生命教育的價值思辨與行動實踐，能夠在日常生活中採取正確的健康行為，同時提升對自身與他人健康的關懷與責任感。另可討論「高品質生活是否需要依賴耳機與音樂？」幫助學生反思現代生活中的依賴行為，尋求健康的平衡點。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：能判斷健康習慣。 3. 觀察：能正確說出耳朵的構造。</p>	<p>【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。</p>
-----------	--	---	--	--	--

十四	<p>第二篇 健康 第四章 聽力 保健(第二段考)</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創新求變的能力。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】 生命教育：讓學生了解耳朵問題的預防方法，養成良好的用耳習慣。引導學生透過迷思反思、價值討論與行動實踐，進一步體會健康與生命意義的關聯。</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>
十五	<p>第三篇 快樂 第一章 蛻變 的你</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</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>【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。</p>

	<p>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-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>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬</p>	<p>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。</p> <p>二、認識女生生殖器官</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、為什麼會有「月經」</p> <p>1. 提問：「月經」是什麼？</p> <p>2. 分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：</p> <p>1. 幫助學生掌握身體與心理變化的科學知識，消除疑慮並正視改變；透過活動與討</p>	<p>選出自己進入青春期後出現的改變。</p>	
--	---	---	-------------------------	--

	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>論，幫助學生掌握情緒管理技巧與衛生護理知識。</p> <p>2. 引導學生思考自我價值與生命的意義，培養積極正向的自我觀與能動性。</p>		
--	--	--	--	--

<p>十六</p>	<p>第三篇快樂青春第一章蛻變的你</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、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</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、月經週期怎麼算</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>二、經痛怎麼辦</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>三、月經週期要注意哪些個人衛生</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：詢問學生是否知道在青春期時如何保持衛生。 	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否做到經期保健的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善方法。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p>
-----------	-----------------------	--	---	--	---

		<p>育與健康的問題。</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創新求變的能力。</p> <p>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</p>	<p>2. 說明：教師講解女生在青春期時的衛生處理方式：</p> <p>(1)陰脣具有保護作用，須每天清洗。</p> <p>(2)上洗手間後，排便後，要由前往後擦拭，以免污染陰道。</p> <p>(3)生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免感染。</p> <p>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。）</p> <p>三、如何照顧乳房</p> <p>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。</p> <p>2. 提問：何時開始需要穿著內衣？內衣的功能？</p> <p>3. 說明：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>		
--	--	---	--	--	--

		<p>訊、媒體的互動關係。</p>	<p>四、學習乳房自我檢查</p> <p>1. 提問：女性癌症中，發生率最高的癌症是哪一個？</p> <p>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。</p> <p>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：</p> <p>(1) 同側舉手，對側觸摸</p> <p>(2) 觸摸方向與方式</p> <p>(3) 檢查時機</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：</p> <p>1. 幫助學生掌握月經週期、經痛處理、青春衛生及乳房健康的基礎知識與實用技巧。</p> <p>2. 促進對自身與他人生理經驗的理解，培養尊重與包容的態度。</p> <p>3. 激發學生建立良好的健康管理習慣，並將理性與感性平衡地融入日常生活中。</p>		
十七	<p>第三篇快樂青春第一章蛻變的你</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現</p>	<p>一、認識男生生殖器官</p> <p>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。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能確實根據課</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p>

		<p>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-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>健體-J-A3 具備善用體育與健</p> <p>2. 統整：說明青春期男生在生理上出現變化，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。</p> <p>二、面對夢遺我該怎麼做</p> <p>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。</p> <p>三、「勃起」、「夢遺」是什麼</p> <p>1. 提問：勃起是什麼？為什麼會勃起？</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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</p>	<p>文提問寫下自己的情形。</p>	
--	--	--	--------------------	--

		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>有人都會發生夢遺，也沒有特定的發生頻率。</p> <p>5. 提問：如果早上起床發現夢遺，弄髒床單、內褲，可以怎麼辦？</p> <p>6. 發表：請學生依自己的經驗或想像進行回答。</p> <p>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。</p> <p>四、關於性衝動我了解多少</p> <p>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。</p> <p>2. 提問：有哪些事情可以轉移大腦注意力？</p> <p>3. 發表：學生各自回答。</p> <p>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。</p> <p>五、要知道的一件事</p> <p>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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：</p>		
--	--	---	--	--

			<p>1. 可提供與性健康相關的文章或影音資源，幫助學生進一步了解男性性健康的知識與實踐方法。</p> <p>2. 鼓勵學生學會分辨網路上的性健康資訊，避免受到不正確訊息的影響。</p> <p>3. 幫助學生建立正確的性價值觀，學會對自己與他人的行為負責。</p>		
十八	<p>第三篇快樂 青春行 第二章 第一無二的 獨我</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、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互</p>	<p>一、我的心走向</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、自我認同</p> <p>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。</p> <p>三、自我認同量表</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>

		<p>動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</p> <p>1. 實作：請學生根據自己的實際狀況，圈選最適合的答案。</p> <p>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。</p> <p>四、認識自己的特質</p> <p>1. 提問：你心裡的自己是個什麼樣的人？</p> <p>2. 發表：隨意點起幾位同學說出一些個人特質。</p> <p>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。</p> <p>實作：學生完成課本練習。</p> <p>五、優點大轟炸</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
--	--	--	--	--

			<p>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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：</p> <p>1. 深入了解青春期心理特徵、自我認同形成的理論基礎與實踐方法。</p> <p>2. 培養學生正向看待自己特質的能力，接納自我、不比較、不自卑；透過活動與延伸學習，增強學生對自身價值的認識，並學會珍視他人的特點與優勢。</p>		
十九	<p>第三篇快樂 青春行章 第二章打 獨一無二 的我</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、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>一、我並非完美小孩</p> <p>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。</p> <p>2. 實作：讓學生寫下看完文章後的想法和啟示。</p> <p>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。</p> <p>二、正向思維</p> <p>1. 閱讀：請學生閱讀巴西女孩瑪麗亞娜的故事。</p> <p>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？</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能認真參與活動。</p>	<p>【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。</p>

	<p>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>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、自我實現</p> <p>1. 說明：教師說明自我實現的重要性。</p> <p>2. 提問：你們知道該怎麼做才能實現自我？</p> <p>3. 分享：學生自由回答與分享。</p> <p>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。</p> <p>四、我的伸展台</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>		
--	--	--	--	--

			<p>優點，接納或修正自己的缺點，人人都有成功的機會。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提供更多案例，讓學生分析，如果沒有正向思維，故事的結論可能會有所不同。 2. 培養學生正面看待自己與他人的能力，接納多元性，增強自信。 3. 檢視活動與反思，幫助學生認識自我，實現自我價值並尊重他人。 		
二十	<p>第三篇快樂 青春行 第三章打破 性別刻板 印象</p>	<p>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> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態</p>	<p>一、城城的玩偶</p> <ol style="list-style-type: none"> 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，所以我們應該擺脫性別刻板印象的束縛。 <p>二、跳出性別框架</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>觀察 是否能認真聆聽。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p>

		<p>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>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。</p>	<p>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。</p> <p>三、批判性思考技能練習</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>性別平等教育：</p> <p>1. 了解性別特質與角色的意義，辨識生活中的性別刻板印象。</p> <p>2. 學習批判性思考技能，提出性別平等的具體行動方案。</p> <p>3. 接納多元性別特質，尊重他人的性別認同與選擇，建立良好的人際互動方式。</p>		
二十一	<p>第三篇快樂青春行打破性別刻板印象（第三次段考）</p>	<p>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</p>	<p>一、介紹街舞的起源與流行文化</p> <p>1. 利用課本的學習引導內容說明在台灣很多年輕人喜歡跳舞，只要掌握音樂前奏，多練習，也可以享受跳舞樂趣。</p> <p>2. 利用課文說明街舞的起源和分類，強調期流行性及音樂的錢揍與舞步的特色。</p> <p>3. 請學生發表對街舞的餐與與理解。</p> <p>二、進行 Hip-Hop 基本動作練習（一）</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能確實針對活動內容做填寫。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p> <p>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。</p>

	<p>境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>1. 利用課文說明 Hip-Hop 的來源以及動作特色。</p> <p>2. 引導學生進行下律動的練習，學習如何掌握音樂節拍，呈現下半身上下、左右、前後等三種坊向變化的下律動。</p> <p>3. 引導學生嘗試不同舞步的練習，例如踩步、提膝、踢腳等變化。</p> <p>三、小結活動</p> <p>1. 統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制豚部移動。</p> <p>2. 鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。</p> <p>四、進行 Hip-Hop 基本動作練習 (二)</p> <p>1. 複習律動基本動作。</p> <p>2. 引導學生進行手部動作練習，包括左右擺、上下擺。</p> <p>五、進行 Hip-Hop 基本動作練習 (三)</p> <p>1. 引導學生進行臀部動作練習，包括左右扭、前後扭。</p> <p>2. 引導學生進行左右移動變化，包括雙足同步移動與雙足間開合式移動。</p> <p>3. 說明 Hip-Hop 舞蹈動做中必須學會不同動作組合流暢的進行重心轉移。</p> <p>六、總結活動</p> <p>1. 讓學生跟隨音樂節拍進行自主練習。</p> <p>2. 說明下一節課即將進行舞蹈動作，引導學生分組，並進行供做分配。</p> <p>七、認識舞蹈相關要素</p> <p>1. 利用課文進行舞蹈創作前，應具備的舞蹈動做技能相關概念說明，包括五個重要的相關要素：BODY-運用身體哪些部位的變化；SPACE-運用活動空間、方向、高低的變化；ENERGY-運用身體力量控制變化；ACTION-運用哪些動作組合較流暢；TIME-運用音樂節奏動做次數的變化。</p>	<p>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。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p>
--	---	--	--

重與欣賞
其間的差
異。

2. 利用此舞蹈相關要素，引導學生比較前二節學會的基本動作分類。

3. 提醒的基本動作分類。引導學生的基本動作分類。引導學生善用的基本動作分類。引導學生比較網路的基本動作分類。引導學生比較前二節資源的基本動作分類。引導學生比較前二節資源的基本動作分類。引導學生比較前二節。組欣賞相關表演，就能累積自己更多創意資訊，先從模仿開始著手，再將舞蹈要素加以改變，就能豐富創做的內容。

八、學習舞蹈創作技巧

1. 利用課本頁面，說明舞蹈創作流程，包括撰寫計畫，內容包括：配樂-選擇適合主題的音樂；動作-選擇 5 個以上的基本動作、組裝動作。依序舞蹈要素，參考主題，變化更多動作；相關性-配合性的基音樂和主題內容，規劃各段落動作；團體分工-考量每位同學的能力，分配適合的動作；展演練習-練習時可思考整體動作的流暢性和動作與節奏的清晰度。

2. 引導學生分組活動，依據個人帶來的資料與他人分享並進行創作。

3. 說明下一節課分組展演流程與注意事項。

九、認識展演技巧與同儕評量方法

1. 利用課文說明展演石英展現團隊合作，與觀眾互動的技巧。

2. 利用課文說明評估與欣賞技巧，包括透過同學互相觀摩與學習，蒐集修正意見，才能讓舞蹈技能不斷提升。

十、分組展演

分組輪流進行展演，其他組別同學利用學習單進行評量。

十一、總結活動

1. 統整 Hip-Hop 的舞蹈技巧。

		<p>2. 鼓勵學生善用網路資源自行練習，也可以邀請同學利用課後時間一起練習，以累積更多舞蹈經驗。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>國際教育：</p> <p>1. 鼓勵學生透過網路資源（如國際街舞社群平台）學習更多舞蹈知識，並與來自不同文化的舞者互動。</p> <p>2. 提醒學生在分享與學習過程中尊重他人文化，理解文化融合背後的意義與價值。</p>		
--	--	---	--	--

南投縣仁愛國民中學 114 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，共 2 班
教師	彼陽司霖	上課週節數	每週 (1) 節，共 20 週，本學期共 (20) 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	<p>一、引起動機 提問：教師引導學生閱讀課文中的對話，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。</p> <p>二、菸的成分與危害 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傻瓜實驗，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。</p>	觀察 問答 發表	【生命教育議題】 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。

	<p>與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人的諧互動的素養。</p>	<p>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。</p> <p>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。二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，只要生活的環境有人有吸菸的習慣，自己還是會受到二手菸和二手菸的危害，所以才要強調無菸環境的重要。</p> <p>三、菸的危害</p> <p>提問：請同學分享家人或親友有沒有因吸菸而危害到身體健康的案例。</p> <p>發表：請學生分組踴躍發言。</p> <p>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，吸菸的影響是全性的。</p> <p>四、電子煙比較健康？</p> <p>提問：請同學分享是否有看過家人、朋友使用電子煙呢？是否認為電子煙比較健康？</p> <p>發表：請同學就自身經驗發表。</p> <p>說明：雖然外界對於電子煙比較健康、能戒菸的謠言不絕於耳，但事實上，電子煙中的成分，也包含了傳統菸中的尼古丁、甲醛、乙醛等成分。此外，甚至大多數的電子煙對於尼古丁的濃度並沒有做好把關，反而更容易上癮以及傷害身體。</p> <p>五、新興菸品的新風險</p> <p>提問：請同學分享有沒有聽說過電子煙能夠造成怎樣的傷害呢？</p> <p>發表：請同學就自身經驗發表。</p> <p>說明：電子煙不僅會造成尼古丁成癮，更會影響腦部發育、提高哮喘、癲癇的發生率，還會造成電子煙肺傷害、爆米花肺等等。而加熱煙</p>		
--	---	--	--	--

			<p>品和加味菸也是同樣會造成嚴重傷害的危險物品。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：</p> <p>1. 引導學生反思吸菸如何影響健康、人際關係、生活作息，並探討戒菸或拒菸的正向價值。</p> <p>2. 學生分享自身經歷，如何通過正確的選擇，面對生活中的迷思或挑戰，並成為更好的自己。</p>		
二	<p>第一篇致命的吸引力</p> <p>第一章拒菸我最行</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>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在</p>	<p>一、菸害防制的措施</p> <p>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？</p> <p>發表：請同學上臺將反應演出來。</p> <p>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。</p> <p>1無菸公共空間</p> <p>2禁止廣告</p> <p>3菸品健康捐（每包菸收20元健康捐）</p> <p>4菸品容器警示圖文（可以請學生以網路上的照片分享標語）</p> <p>5特定人禁止吸菸（未滿二十歲者及孕婦禁止使用任何菸品）</p> <p>提問：請同學根據想想看內容分組討論並分享。</p> <p>二、吸菸的代價</p> <p>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？</p> <p>發表：請學生發表看法。</p>	<p>觀察問答發表</p>	<p>【家庭教育議題】</p> <p>家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p>

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。

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：孕婦吸菸則會影響胎盤的血液，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吸菸。
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、愛自己拒菸好招

說明：以課本邀請吸菸的例子，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. 清楚陳述不吸菸的立場與想法。
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：如果是你，你會怎麼做？

分享：學生自由分享。

演練：請兩位學生扮演課本中之狗和貓，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。

【議題融入與延伸學習】

家庭教育：透過親密關係與健康生活、衝突處理與溝通技巧的延伸學習。除了強化學生對菸

			害防制的認識，也能幫助他們發展家庭教育中的人際互動與溝通技巧。		
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	一、戒菸行動家 提問：請同學先閱讀課本案例，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、小杰的首部曲 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，盡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、小杰的戒菸進行式 閱讀：請學生仔細閱讀小杰的戒菸進行式，並從戒菸日記中找出小杰的戒菸方法。	觀察 問答 發表	【家庭教育議題】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

		<p>相互合作及與人的和諧互動的素養。</p>	<p>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。 四、戒菸資源哪裡找 提問：若親友因物質成癮，想到戒菸門診，有什麼限制嗎？戒菸藥局又是什麼？戒菸班能提供戒菸者什麼幫助呢？ 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。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 1. 幫助學生理解人際關係和家庭支持對健康行為的重要性。 2. 強調溝通與衝突處理技巧在家庭中的作用，尤其在面對戒菸等挑戰時。 3. 學生全面了解戒菸行動與人際互動的關係，並學習將理論應用於實際生活中。</p>		
四	<p>第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界</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的知能，進而運用適當的策</p>	<p>一、引起動機 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。</p>	<p>觀察 問答 討論</p>	<p>【生命教育議題】 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。</p>

		<p>略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>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。</p> <p>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？ 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，也沒有什麼場合需要飲酒，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。</p> <p>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。 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1. 學生反思自己或身邊親友的飲酒行為及其影響。 2. 結合生命教育，進一步探討生活中其他健康促進的選擇與可能性。</p>		
五	<p>第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界</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，</p>	<p>一、拒絕檳榔，不當紅脣族 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。</p> <p>二、檳榔的成分與危害</p>	<p>觀察 問答 討論</p>	<p>【生命教育議題】 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。</p> <p>【環境教育議題】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p>

	<p>進而運用適當的策略，處理體育與健康的問題。</p>	<p>提問：請同學閱讀王先生的故事，討論以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當人們嚼食檳榔，口腔發生什麼變化呢？ 2. 口腔癌對個案的生活造成什麼影響？ <p>介紹：教師介紹檳榔的組成成分及嚼食檳榔的影響。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、檳榔對環境的影響</p> <p>說明：檳榔不只會造成個人身體傷害，還會影響自然環境。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、檳榔迷思</p> <p>提問：請同學討論以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 嚼檳榔可以提神？ 2. 嚼檳榔不會成癮？ <p>發表：請同學分組回答發表。</p> <p>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。請同學一起討論課本下方三個拒絕的方法並上台發表。</p> <p>五、要知道的一件事</p> <p>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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：</p>		
--	------------------------------	--	--	--

			<p>1. 讓學生了解檳榔對健康的危害及成癮性。</p> <p>2. 引導學生從文化、健康與經濟三個角度進行價值思考辨析，探索拒絕檳榔的理由。</p> <p>環境教育：</p> <p>1. 認識檳榔種植對自然環境的破壞與自然災害（如土石流）的關聯性。</p> <p>2. 探討個人行為如何影響環境保護。</p>		
六	第一篇致命的吸引力第三章無毒人生	<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>健體-J-B3 具備審美的與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特</p>	<p>一、引起動機</p> <p>教師帶著同學閱讀課本「歐巴馬的夢想之路」並提問。</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>發表：請同學分組回答。</p> <p>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。</p> <p>二、成癮藥物知多少</p> <p>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。</p> <p>三、常見的成癮藥物</p> <p>提問：詢問學生是否知道有哪些成癮藥物？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>歸納：成癮藥物依其對身體的影響，有下列幾類：</p> <p>1. 中樞神經抑制劑：FM2、K他命、海洛英</p> <p>2. 中樞神經興奮劑：搖頭丸、安非他命（MDMA）</p>	觀察問答	<p>【法治教育議題】</p> <p>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</p>

		質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	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。 【議題融入與延伸學習】法治教育：結合基礎教育與藥物防治，幫助學生了解成癮藥物的濫用、相關法律責任及行為規範，增強拒絕毒品的能力與法律意識，並透過知識與實踐。		
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-B3 具備審美的能力，了解運動與健康在學上的	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：請同學閱讀課本的小故事，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。 三、批判性思考練習 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。 【議題融入與延伸學習】	觀察問答	【生命教育議題】 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。

		質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	生命教育：貫穿生命教育的本質，讓學生從知識思維、實踐到全面學習，為健康生活奠定基礎並避免藥物濫用。		
八	第一篇致命吸引力第三章無毒人生	健體-J-A2 具備理解體育與健康的完整面貌，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 具備審美的表現能力，了解運動與健康在美學上的特	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，得同時諭令其入相當處所實施禁戒。若吸食三級、四	觀察 問答	【家庭教育議題】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

		<p>質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>	<p>級毒品，則適用少年事件處理法，施以保護處分。 四、戒毒行動家 提問：請同學先閱讀案例，想一想，除了案例的遠離毒害方式，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。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：將毒品防治與家庭教育結合起來，透過建立健康信念、法律認識與家庭支持，幫助學生全面抵禦毒品誘惑並維持健康生活。</p>		
<p>九</p>	<p>第二篇防疫總動員第一章新興傳染病</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的知能，進而運用適當的策略，處理與解決育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用</p>	<p>一、引起動機 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. 防疫歷程中，生活有哪些限制與改變？ 發表：學生自由分享。 歸納：新冠肺炎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。我們因此能發現傳染病的可怕，並應更加認識傳染病。 二、認識新興傳染病 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。</p>	<p>觀察發表 觀察發表 觀察發表</p>	<p>【生命教育議題】 生J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p>

		<p>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的能力。</p>	<p>說明：教師介紹新興傳染病，例如：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。 三、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。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：結合生命教育與新興傳染病知識，幫助學生在理解健康挑戰的同時，培養理性思辨與合作能力，為未來的公共議題做好準備。</p>		
十	<p>第二篇防疫總動員第一章新興傳染病</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康的完整面貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略與解決體</p>	<p>一、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「適當的傳染途徑」「病原體的存在」和「抵抗力較弱的人體」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。 二、阻斷傳染病三要素——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。</p>	<p>觀察發表 發問 問答</p>	<p>【生命教育議題】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p>

		<p>育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>三、阻斷傳染病三要素——排除感染源</p> <p>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。</p> <p>發表：請學生說明家中或醫院常用消毒方法。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、阻斷傳染病三要素——阻斷傳染途徑</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：結合生命教育的核心概念，培養學生的健康管理能力與溝通素養，以實現身體健康與社會責任的教育目標。</p>		
十一	<p>第二篇防疫總動員第一章新興傳染病</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思</p>	<p>一、防疫工作無國界</p> <p>提問：當新冠肺炎大流行時，你覺得會造成生活那些困擾？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：當傳染病蔓延與擴散時，除了擔心得病外，生活上也受到極大的影響，所以各國都</p>	<p>觀察發表 發問答</p>	<p>【品德教育議題】</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p>

	<p>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。</p>	<p>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。</p> <p>二、隔離與檢疫</p> <p>提問：為什麼要有法定傳染病？什麼是隔離？什麼是檢疫？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p> <p>以新冠肺炎為例：</p> <p>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，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。</p> <p>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。</p> <p>三、出國的注意事項</p> <p>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？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>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</p>		
--	---	---	--	--

		<p>疫工作，更是有效預防外來病原入侵的預防措施。</p> <p>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？</p> <p>分享：請幾位學生自由發表。</p> <p>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。除了有罰鍰外，還可能將疾病帶回臺灣，傳染給國人。</p> <p>【議題融入與延伸學習】品德教育：課程貫穿防疫知識與品德教育的結合，引導學生了解傳染病的科學背景與社會責任，培養關注生命、尊重自然的價值。</p>		
十二	<p>第二篇防疫總動員第二章認識臺灣傳染病</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，不放棄。</p>	<p>一、引起動機</p> <p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>發表：選幾位同學發表自己搜尋到的資料，教師歸納統整。</p> <p>二、蚊子的逆襲——登革熱</p> <p>閱讀：請學生先閱讀課本上登革熱案例報導。</p> <p>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？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>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</p>	<p>觀察發表 問答</p>	<p>【閱讀素養議題】</p> <p>閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。</p>

	<p>健體-J-B2 具備善用體育與健康的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、分辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>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。</p> <p>三、登革熱的預防</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>請學生討論個人獨特的抗蚊方式，並與同學分享。</p> <p>統整：教師統整學生的意見，並說明滅蚊的重要性。</p> <p>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。</p> <p>四、拒絕「感」流行——認識流感</p> <p>閱讀：請學生先閱讀課本上流感疫情升溫的報導。</p> <p>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？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p>五、流感的預防</p>		
--	---	--	--	--

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。

六、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！

【議題融入與延伸學習】閱讀素養教育：

1. 病毒防治不僅需要公共衛生知識，還需要提升判斷與分析資訊的能力。

2. 統整跨文本的比對與分析，學生能夠提升閱讀多元資訊的能力，採取適當的預防行動。

第二篇防疫
總動員
第二章認識
臺灣傳染病

健體-J-A1
具備體育
與健康的
知識與態
度，展現
自我運動
與保健潛
力，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、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。
二、小心TB就在你身邊——肺結核病
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。
三、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。
四、不洗手就搗蛋——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。

觀察
發表
問答

【閱讀素養議題】
閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。

		<p>訊、媒體的互動關係。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>五、腸病毒的預防與治療</p> <p>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？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>實作：找一位學生示範並複習正確洗手步驟。</p> <p>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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】閱讀素養教育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提升學生對肺結核及腸病毒的認識及預防意識。 2. 培養跨文本比較與分析的閱讀素養；強化學生的健康行為和社會責任感。 		
十四	<p>第二篇防疫總動員第二章臺灣傳染病臺（第二次考）</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知識與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與</p>	<p>一、不可不防——病毒性肝炎</p> <p>提問：是否知道什麼是病毒性肝炎？</p> <p>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」。</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>二、肝炎三部曲及病毒性肝炎的傳染方式</p> <p>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</p>	觀察發表問答	<p>【閱讀素養議題】</p> <p>閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。</p>

	<p>生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>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，並觀察人與科技的互動關係。</p>	<p>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。</p> <p>提問：你們知道病毒性肝炎有哪些傳染途徑嗎？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>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。</p> <p>三、病毒性肝炎的預防與治療</p> <p>提問：哪些病毒性肝炎有疫苗可以預防？</p> <p>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。</p> <p>四、防疫行動我最行</p> <p>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？</p> <p>分享：請同學自由分享。</p> <p>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。</p> <p>五、要知道的一健事</p> <p>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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】閱讀素養教育：</p> <p>1. 提高學生對病毒性感冒的認識，了解其種類、傳染途徑和預防措施。</p>		
--	---	---	--	--

			2.發展學生跨文本比較與分析的閱讀素養能力；培養學生健康自主管理的意識與行動能力。		
十五	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的健康情境的全貌，並做獨立思考與分析	一、引起動機 引導：請學生回想圖中的四種情形，曾經發生在自己或家人身上嗎？ 發表：請同學上臺分享經驗。 統整：統整學生的答案，讓學生反思這些用藥觀念正確嗎？ 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	觀察 實作	【生命教育議題】 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。

		<p>的知能，進而運用適當的策略與解決體育與健康的問題。健體-J-B2 具備善用體育與健康的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並觀察、思辨人與科技、媒體的互動關係。</p> <p>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。</p> <p>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：</p> <p>(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。</p> <p>(4) 拒絕來路不明藥品 未經我國政府審查的藥品，不但品質無法保證，發生藥害也無法申請救濟。藥品使用方法也不一定清楚說明，故使用來不明的藥品對自己而是有百害而無一利。</p> <p>四、藥品分級 說明：藥品分類方式，可分為三級：</p> <p>1 第一級處方藥：必須經由醫師診斷、開立處方箋，並由藥師調劑，例如：心臟病、高血壓、糖尿病等藥品，使用時必須特別注意。</p> <p>2 第二級指示藥：不需醫師處方，可經由醫師或藥師指導用藥，在藥局購買該類藥品，例如：胃腸用藥、綜合感冒藥等，使用安全性較處方藥高。</p> <p>3 第三級成藥：該類藥品作用緩和，安全性較指示藥高，不需經由醫藥專業人員指示即可使用，但使用前須閱讀藥品說明書與標示。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：</p>		
--	--	---	--	--

			<p>1. 引導學生日常生活中的感知觀察與相關的迷思，提升正確的健康觀念與知識。</p> <p>2. 培養學生價值思辨能力，並能正確認知健康促進與生活實踐。加深學生對「負責任的健康管理」與「尊重生命」的重視認知。</p>		
十六	<p>第三篇醫療 新世代 第一章 安全</p> <p>醫療用藥</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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析</p>	<p>一、正確用藥五核心 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</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 清楚表達自己的身體狀況。 2. 看清楚藥品標示。 3. 清楚用藥方法、時間及保存方式。 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。 <p>【議題融入與延伸學習】 生命教育：透過實作、反思與價值思辨，幫助學生正確認識生命的重要性，並在生活中實踐健康管理，提升個人與家庭的健康福祉，同時引導學生珍惜生命的價值。</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【生命教育議題】 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。</p>

		<p>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>健體-J-B2 具備善用體育與健康的相關科技、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。</p>			
十七	<p>第三篇 醫療新世代 第一章 用藥安全</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現</p>	<p>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，可以向財團法人藥害救濟基金會請求協助。</p> <p>二、健康生活行動家（一）</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【生命教育議題】 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。</p>

	<p>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-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>健體-J-B2 具備善用體育與健</p>	<p>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。</p> <p>發表：請同學分組發表案例一、二的討論結果。</p> <p>說明：案例下方都有詳細的說明，讓同學發表完之後老師再說明。</p> <p>三、健康生活行動家（二）</p> <p>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。</p> <p>發表：請同學分組發表案例三的討論結果。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 幫助學生了解藥害救濟的意義與申請流程，提升法律與健康知識素養。 2. 引導學生認知誇大不實的健康廣告，增強批判性思考與媒體素養。 3. 培養學生關注個人健康與社會責任，進一步珍惜生命價值。 		
--	--	--	--	--

		<p>康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並思察覺、辨人與科資、媒體的互動關係。</p>			
十八	<p>第三篇醫療 新世代第二章 健保我愛</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體康情境的全貌，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 提問：請同學參考三位同學的說法，說說看全民健保還有哪些服務？你有使用過全民健保嗎？ 發表：各組派一位同學上臺發表。 說明：全民健保實施至今已經幫助許多人，為了永續的使用全民健保，我們不僅要認識全民健保的內涵，更要了解如何珍惜醫療資源。</p> <p>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</p>	<p>觀察 實作</p>	<p>【品德教育議題】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。</p>

	<p>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>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</p>	<p>可以回臺灣醫療。因為健保是符合「風險分擔」和「互助原則」。</p> <p>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。</p> <p>【議題融入與延伸學習】品德教育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識全民健保的基本內涵與服務內容，強調珍惜醫療資源的重要性。 2. 培養關注群體的同理心與責任感，實踐互助精神。 3. 結合實務應用，學習使用「健IC卡」及「健康存摺」進行健康管理。 		
--	---	---	--	--

		<p>的互動關係。</p> <p>健體-J-C1 具備生活運動中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>			
十九	<p>第三篇醫療 新世代 第二章我愛 健保</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的知能，進而運用適當的策略，處理與</p>	<p>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 1. 醫院等級分為醫學中心、區域醫院、地區醫院、診所四個等級。醫院分級制是為了讓健保資源不要浪費。 2. 臺灣的全民健保已經是世界皆知，因為納保率高達99%，讓臺灣的醫療環境十分友善，延長國民壽命、提升生活品質。 3. 播放「愛在健保——無償的生命」相關影片素材，讓學生感受全民健康保險自助互助、風險共同分擔的精神。</p> <p>二、善用健保好撇步（二）</p>	觀察 實作	<p>【品德教育議題】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。</p>

		<p>育與健康的問題。</p> <p>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>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、辨別人與科技、資</p> <p>說明：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。</p> <p>(2)厝邊好醫生，願我尚安心 說明：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。</p> <p>(3)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。</p> <p>(4)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。</p> <p>(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國來說較為低廉，有些民眾就把急診當門診使用，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。</p>		
--	--	---	--	--

		<p>訊、媒體的互動關係。</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>【議題融入與延伸學習】品德教育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解全民健保資源的重要性，學習善用健保的實務方法。 2. 結合品德教育，培養學生關心團體的態度與行動力。 3. 透過討論與實際個案分析，啟發學生珍惜健保資源、實踐自助互助的精神。 		
二十	<p>第三篇醫療 新世代 第二章 我愛 健保</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</p>	<p>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。</p> <p>二、珍惜醫療資源契約書 說明：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。</p>	<p>觀察 實作 問答 討論</p>	<p>【品德教育議題】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。</p>

	<p>與解決體育與健康的問題。</p> <p>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>健體-J-B2 具備善用體育與健康的相關科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並思辨人與科</p>	<p>【議題融入與延伸學習】品德教育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習「做決定」的生活技能，提升學生對健康保護、資源合理運用的自覺。 2. 培養學生對健保制度的珍惜與感恩，並認識其對分區群的幫助。 3. 結合品德教育關注，落實關切、實踐醫療資源公平分配的責任感。 		
--	---	---	--	--

	<p>資、體、訊、媒、互、動、的、關、係。</p> <p>體-J-C1</p> <p>具、備、生、活、中、有、關、健、康、的、道、德、辨、別、能、力、及、境、意、識、並、主、動、與、公、益、體、活、動、關、懷、社、會。</p>		
--	---	--	--