

南投縣仁愛國民中學 115 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健體/健康	年級/班級	九年級，共 <u>2</u> 班
教師	彼陽司霖	上課週/節數	每週 <u>1</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>21</u> 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；澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己，也要瞭解如何正確的減重。另外學習如合理性消費並維護自己的消費權益，除了愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。

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	第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象	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。	一、引起動機 引導：教師帶領學生閱讀課本圖中三人的對話，釐清以下論點 1. 你很在意自己的身材嗎？為什麼？ 2. 你覺得自己體型是胖、瘦還是適中？ 3. 你是如何評判自己的體型呢？ ☐ 自己的看法 ☐ 家人影響 ☐ 媒體塑造 ☐ 其他 發表：徵詢願意回答以上問題的同學發表。 歸納：青少年對於體型的評判，可能受到同儕、家人、媒體、網路等資訊的影響，個人的體型價值觀就是身體意象。 二、我的體型觀	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【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。

		引導：請學生參考課本中的體型圖，選擇自己現在較接近的體型和想要的體型。 發問：同學的理想體型與目前體型間是否有差距？想想看造成這種差異的原因為何？ 發表：邀請同學發表為什麼會選擇此種理想體型，是受到誰的影響。 講解：有些人的體型在多數人眼中是瘦高型的，但是他自己卻覺得還是太胖，會極端的追求還要再更瘦，這是因為受到多種因素的影響，可能是同儕、家人、媒體、網路都有可能，以下讓我們來了解。 三、影響體型觀的因素 提問：帶領同學閱讀課本中阿強、阿麗與同學的對話，請同學思考阿強和阿麗 對自己體型的認知與同學眼中看到的體型認知為何會不同？ 發表：請兩～三位同學發表看法。 引導：其實我們的體型主要受到四大方面的影響。 介紹： （一）家人親友的影響：相較於其他因素來說，家人的影響其實是最大的，因為小孩子的價值觀建立就是在家庭之中。 （二）同儕的影響：青少年時期同儕影響力很大，青少年會希望與同儕有共同的話題與喜好。 教師介紹：		
--	--	--	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			（三）社會文化的期待：國情與國家開發程度的不同會影響社會大眾對自我體型的判斷。 （四）媒體的影響：青少年會崇拜偶像明星，媒體所報導出來的現象也會影響青少年對自我體型的判斷。 提問： 以上這些因素會影響個人對自我體型的認知，這就是「身體意象」。 請同學自我評估以下兩個問題： 1. 你滿意自己的體型嗎？ 2. 分析看看，哪些因素會影響你對自己體型的看法？ 總結： 如果過度在意自己的身體意象，會導致身心受到影響，反而損失健康，讓我們一起來認識何謂健康的體型。		
二	第一篇健康體位 行家 第 1 章身體意象	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。	一、健康的體型觀 提問：請同學閱讀課本中的小故事並進行討論，為什麼阿強？發表：請同學小組討論後發表。 總結：其實青少年對於自己的外表非常在意，當同學又特別關注在自己的身材時，任何話聽在阿強的耳裡都會是諷刺或是意有所指的。因此我們在跟同學相處時，應該避免批評或以別人的身材當作話題。而阿強自己也應該建立起正向的身體意象，接納自己。 二、正向的身體意象	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(一)接受並喜歡自己的外型 (二)多元審美觀 (三)追求健康的體型。 總結：當一個人能接納並喜歡自己的身體外型時，相對自尊也會提升，人際關係也會增強。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：青少年對自己的外表非常在意，當同學特別關注某人的身材時，任何話語可能都會被解讀為諷刺或意有所指。我們應避免以他人的身材作為話題，並學習尊重他人；同時也需要建立正向的身體意象，學會接納自己。		
三	第一篇健康體位行家 第 2 章我型我塑	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。	一、引起動機 提問：請同學參考小故事，思考以下問題。 1. 身高體重要多少才符合現階段的你呢？ 2. 會擔心自己身高沒長、體重卻一直增加嗎？ 發表：請同學分享自己的心情與生活經驗。 總結：判斷自己的體位健康與否，光看外型是不準確的、只看體重也是不客觀的，應該要綜合身高與體重來判斷。 二、健康體位量量看 提問：上課之前老師有提醒同學取得自己近期的身高體重，所以同學手上應該有此數據。老師可以尋找網路上資料，放出兩位體重一樣但身高不同的人，先不要	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【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。

			告訴同學此兩人體重相同，讓同學判斷哪一位擁有健康體位？ 回答：請同學發表自己的看法。 引導：其實兩者體重相同，但是因為身高不同，體位情況自然是不同的。其實判斷健康體位的方法有幾種，讓我們一起來看看： 1. BMI：身體質量指數（BMI）＝體重（公斤）／身高平方（公尺）請同學依據自己的數據進行計算，並對照表格判斷自己的體位狀況。 2. 體脂肪：體脂肪率是身體內脂肪佔體重的比率，如果同學的體重是 80 公斤，體脂肪率是 30%→$80 \times 30\% = 24$，也就是有 24 公斤的體重是脂肪。可以自行攜帶體脂肪計，選擇一到兩位同學做示範，可能會遇到以下情形，BMI 是健康體位的，但是體脂肪卻是過高的，這就跟飲食運動會有較大的相關，也是要改善生活型態。 3. 腰臀比＝腰圍÷臀圍（臀圍：臀部最寬的部分）正常比值：男性≤ 0.9，女性≤ 0.8，教師可攜帶皮尺測量一到兩位同學，算出腰臀比。		
四	第一篇健康體位行家 第 2 章我型我塑	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	一、體位與健康的關係 提問：請大家閱讀課本中的小故事並分享現在的體位或是家人的體位曾經有造成什麼樣的困擾？ 發表：請一到兩位同學進行發表。	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【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

		與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	總結：其實體位過重、肥胖或是體位過瘦都是不健康的，對我們身體都會有不良的影響，以下讓我們一起來了解。 二、肥胖對健康的影響 1. 心臟負擔加重，導致心血管疾病。 2. 運動時會呼吸困難。 3. 影響內分泌系統，造成不孕、癌症發生率提高、生長激素變少。 4. 造成皮膚疾病，出現溼疹、皮膚紅腫、肥胖紋。 5. 導致關節病變，關節因支撐重量而產生變形、退化性關節炎、痛風。 三、體重過輕對健康的影響 1. 頭暈、掉頭髮。 2. 血糖及血壓過低、貧血。 3. 皮膚乾燥與鬆弛、怕冷。 4. 便秘或拉肚子。 5. 女性月經減少，甚至停經。 6. 骨質酥鬆、指甲脆弱。 四、飲食失調與健康 提問：同學周遭有沒有人十分注重自己的身材而用激烈的方式減肥？ 回答：教師點名一到兩位同學分享。 引導：其實體位控制並不是短時間內可以達成的，有些人會用極端的嚴格限制飲食的方式來減重，雖然體重減下來了，卻也失去了健康，以下讓我們一起來了解。 1 厭食症	人的主體能動性，培養適切的自我觀。
--	--	---------------------------	---	--------------------------

			引導：請同學閱讀新聞文章，並計算此國中女生的 BMI，對照先前的 BMI 範圍判斷是過輕的。這位國中女生認為體重太重影響到人際關係，如果體重越輕，會越有自信心，人際關係就會越好，但其實瘦是不能跟自信畫上等號的。 2 暴食症 提問：同學有沒有看過網路上的「吃播」？當你看到這些直播主時，你有什麼想法？曾經懷疑過真實性嗎？ 發表：請全班分組討論並發表。 總結：其實這些大胃王很多都是在鏡頭前暴食，離開了鏡頭就催吐，很多都是罹患暴食症的患者，用吃來彌補內心的空虛，這屬於心理疾病。 評估：請以課本的表格來判斷自己是輕度、中度還是重度工作者，還要加入體重過輕、適中還是過重來考量。 總結：青少年應該有正確的體位管理方式並建立正向的身體意象，才能健康的度過青春期的。		
五	第一篇健康體位 第 3 章健康體位管理	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、引起動機 帶著同學看過廣告，並請同學分組討論以下問題： 提問：看了上述產品廣告會讓你心動嗎？會懷疑其功效嗎？會擔心吃出或擦出問題嗎？ 總結：坊間常常有廣告標榜產品「促進排便」、「排油」、「增加代謝」，同學常常因為噱頭而想要	1 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	【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。

		極實踐，不輕言放棄。 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。	嘗試，這樣的減重方式究竟好不好，讓我們一一來釐清。 二、減重方式大解密 1. 單一食物減重法：營養素缺乏，容易引起月經停止或營養不良。 2. 斷食法：完全沒有熱量的吸收、限制水分的攝取，會導致器官機能出現問題，恢復飲食後體重就會快速上升。 3. 代餐減重法：以代餐來控制熱量，沒有學會正確飲食的分量及方法，恢復一般飲食後容易復胖。 4. 減肥藥品：依靠藥物減肥無法長久，停止用藥後容易復胖，且身體已經受到傷害。 5. 其他減重方式： 提問：其實減重的方式有很多種，但是每一種都有其風險，使用不當可能會永久損失健康，如果你是故事主角，想要擁有健康的體位要怎麼做呢？ 發表：請幾位同學發表自己的看法。 教師總結：其實健康體位沒有速成，只能檢視自己異常的原因，才能找出適合自己的方式，回歸健康的生活型態才不會有溜溜球效應。教師補充介紹溜溜球效應。 三、體位管理我決定 提問：同學有用過那些體位控制方式？	
--	--	---	---	--

			發表：請同學分組分享，派代表上台發表，並統計各組體重控制方式。 講解：其實體位控制就像是存錢與花錢的概念，吸收進來的熱量多於消耗的熱量就會發胖，相反的，吸收進來的熱量少於消耗的熱量就會變瘦，掌握這些熱量的關鍵點是哪些呢？ 1. 評估自己身體的活動：請以課本的表格來判斷自己是輕度、中度還是重度工作者，還要加入體重過輕、適中還是過重來考量。 2. 依照每日飲食指南：依據所需熱量來對照一天所需食物份數，食物份量表已經在七年級介紹過。		
六	第一篇健康體位行家 第 3 章健康體位管理	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-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	一、利用運動打造健康體位 實作：請學生在三種運動套餐中選擇一種，實際進行一個星期以上，下一週再分享進行的成果和感想。 實作：教師可以秀出同樣重量的脂肪與肌肉的體積比較，讓學生了解因為運動可以增加肌肉比率，同樣身高體重的人，體型也會因為脂肪量而不同。 二、控制熱量 減重 = 消耗的熱量 > 吸收的熱量 運動消耗熱量 = METs × 時間 × 體重 實作：當想要減重時，消耗的熱量必須要多於吸收的熱量，也就是少吃多動，請同學選擇一樣運	1 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	【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。

		與創新求變的能力。	動項目，並計算一小時會消耗多少熱量。 三、正確體位管理原則 引導：教師引導學生思考是否每個人都需要體位管理，要怎麼判斷要不要體位管理？ 發表：請幾位同學發表看法。 總結：其實每個人都需要體位管理，體位適中的人雖然不需修正，仍要定期注意，體位管理有三大步驟： 1. 了解自己的體位 2. 分析造成體位異常的原因 3. 找出適合自己的方法 討論：教師請同學分組討論課本中小建、阿麗、阿強的體位情形與管理策略，並提出自己的看法。 四、健康管理 請同學設計一份自己的體位管理計畫書，依據下列步驟，在課堂上完成。 STEP1：確認自己的體位，填上身高體重現況，運用公式算出BMI，並參考課本中的數據確認體位狀況。 STEP2：評估身體活動量，並依照課本進行熱量需求計算。 STEP3：評估每日飲食分量，參考課本評估每日應攝取飲食分量。		
--	--	------------------	---	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			STEP4：如果體位過重或肥胖的同學請選取飲食、運動、生活作息想要改善的部分。 STEP5：簽訂契約書。 STEP6：執行計畫完成紀錄。 STEP7：評估結果與修正。 總結：三分之二的肥胖青少年會變成肥胖成人，青少年時期一定要學會健康體位管理辦法，才能讓自己有更好的人生。 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，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。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：青少年應該理解，每個人都是獨特的，追求健康比追求瘦身更重要。		
七	第二篇從心開始 （第一次段考） 第1章與情緒壓力做朋友	健體-J-A2 健體-J-C1。	一、青少年常見的壓力源 提問：試著想想在自己的生活中，是否曾遭遇類似的事件呢？這些事件會不會造成自己的壓力？ 分享：學生自由發表意見。 說明：統整學生的意見，並引導學生了解自己的壓力來源。 二、了解自己的壓力源 提問：你認為學生最常面臨的壓力源是什麼？ 發表：學生自由發表意見。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3. 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【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。 【家庭暴力防治課程】 【性侵害防治教育課程】

			解說：教師說明青少年常見的壓力來源種類，包括家庭不睦、課業繁重、不良的人際關係、生活環境改變、同學間的比較，並引導學生想一想自己目前生活中最大的壓力來源是什麼。 三、壓力反應 說明：生活中當我們發現現實與理想有差距，又無法解決時，就會產生壓力，而壓力出現時會伴隨著各種不同壓力反應，包括生理反應、心理反應、行為反應。 提問：你覺得哪些壓力反應對自己是好的？哪些是不好的？ 發表：學生自由發表。 統整：請學生思考看看在什麼情況下，自己曾經出現這些壓力反應？當出現這些壓力反應時，就該正視自己的壓力問題，尋求抒解壓力的方法。 四、適度壓力讓表現更好 說明：先前已介紹過大的壓力會造成生理、心理、行為反應，甚至嚴重時會有疾病，在了解自己最近的壓力來源之後，我們更要了解壓力可能對我們帶來的整體性影響。 發表：請同學分享成長經驗中因為壓力而更進步的經驗。例如：參加比賽，很緊張很有壓力，但是努力準備，因而吸取比賽經驗或是得獎。 講解：教師引導同學思考，適當的壓力其實可以是幫助我們成長的助力，讓我們突破自己，激發		
--	--	--	--	--	--

			潛能，才能成為更好的自己。而過度的壓力卻有可能帶來失敗，因此我們更要學習適度的抒解或處理壓力。		
八	第二篇從心開始 第 1 章與情緒壓力做朋友	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-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。	一、當壓力來敲門 提問：生活中一定會有壓力，你都用哪種方式處理呢？請學生分組討論認為最有效的抒壓方式。 發表：各組推派一位同學上台發表該組所討論出的抒壓方式。 說明：其實每個人處理壓力的方式都不同，沒有所謂對錯，只要找到適合自己的方式就是好方式。 二、解壓步驟 引導：每個人都想成為抗壓高手，平時就要做練習，並利用小瀚的例子學習運用生活技能來處理壓力。 說明：壓力處理有四個步驟：面對壓力、接受壓力、處理壓力、放下壓力。 1. 「面對壓力」：先勾選自己面對壓力時會怎麼做，老師提醒學生面對壓力時絕不可以利用菸、酒、藥物來麻醉自己，唯有正視自己的壓力問題，才有辦法主動解決，迎刃而解。 2. 「接受壓力」：必須接受壓力的存在，自己才能去調適身體對於壓力的反應。 3. 「處理壓力」：介紹幾種調適壓力的方式，如做好時間管理、找	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3. 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【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。 【家庭暴力防治課程】 【性侵害防治教育課程】

			出適合自己的抒壓方式、尋求支援等。 4.「放下壓力」：若短時間無法找到解決問題的方法，也可學習放鬆，調整心情與步調，等有能力的時候再處理。 實作：請學生運用上述的壓力處理步驟，以課本上小瀚的案例來進行練習，讓自己更懂得處理壓力。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：青少年應該理解，壓力是必須面對的問題，如何排解壓力是十分重要的。		
九	第二篇從心開始 第 2 章遠離情緒困擾	健體-J-A2 健體-J-C2	一、情緒是什麼 提問：當發生課本上的四個事件時，你會有什麼情緒反應？ 分享：學生自由分享。 說明：我們的情緒會隨生活情境的不同而有所變化，情緒其實是我們的保護機制，可以讓我們應變生活中的各種情境。 二、情緒萬花筒 引導：情緒分為正面情緒和負面情緒，面對不同的情況，我們有時會出現正面情緒讓自己充滿動力，有時會出現負面情緒來應付外來的危機。 提問：想想看你什麼情況下會出現正面情緒，什麼情況下會出現負面情緒？ 說明：雖然負面情緒能幫助我們生存，讓我們遭遇危險時能快速作出反應，但若是長期處於負面情緒，	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【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。

			則可能對身體造成危害，嚴重甚至影響生活。 三、心情溫度計 實作：請學生利用「簡式健康量表」檢視自己目前的心理健康狀態。 說明：教師引導學生檢視自己的心理狀態後，介紹促進心理健康的方法。		
十	第二篇從心開始 第 2 章遠離情緒 困擾	健體-J-A2 健體-J-C2	一、憂鬱症 1. 引導：教師引導學生思考小妮為什麼會出現這樣的症狀？ 2. 提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似小妮的憂鬱情緒？ 3. 發表：學生自由回答。 4. 說明：教師介紹憂鬱症的定義、九大症狀及治療方法。 二、焦慮症 1. 引導：教師引導學生思考阿娟為什麼會出現遇到考試就嚴重焦慮的情形 2. 提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似阿關的焦慮症？ 發表：學生自由回答。 說明：焦慮症的患者生活在過度的憂慮及壓力當中，即使生活上並無任何特別事情引發這些焦慮。焦慮的主題可能是日常生活上的各種事情，包括健康、財政、家庭、學業及工作等等。 三、強迫症 1. 引導：教師引導學生思考美美為什麼會出現嚴重飲食失調的情形。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【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。

			2. 提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似美美的強迫行為？ 3. 發表：學生自由回答 4. 說明：所謂的強迫症就是因過度恐慌而產生不合理的行為，或擔心發生不好的事件，而不斷重複一些無法控制的行為，如怕髒不停洗手、怕胖而不吃東西。 四、學習正向思考 說明：正向思考是幫助個人找到內在的正能量，這樣的能量，隨時可以面對困難、對抗挫折、掌控逆境，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。 五、正向思考演練 實作：請學生以小琳的案例作為範例，試著運用正向思考ABCDE原則，來處理自己遇到的挫折或危機。 分享：找幾位自願的同學進行分享。		
十一	第二篇從心開始 第 2 章遠離情緒 困擾	健體-J-A2 健體-J-C2	一、強迫症 1. 引導：教師引導學生思考美美為什麼會出現嚴重飲食失調的情形。 2. 提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似美美的強迫行為？ 3. 發表：學生自由回答 4. 說明：所謂的強迫症就是因過度恐慌而產生不合理的行為，或擔心發生不好的事件，而不斷重複一些無法控制的行為，如怕髒不停洗手、怕胖而不吃東西。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3. 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【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。

			二、學習正向思考 說明：正向思考是幫助個人找到內在的正能量，這樣的能量，隨時可以面對困難、對抗挫折、掌控逆境，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。 三、正向思考演練 實作：請學生以小琳的案例作為範例，試著運用正向思考ABCDE原則，來處理自己遇到的挫折或危機。 分享：找幾位自願的同學進行分享。		
十二	第二篇從心開始 第 2 章遠離情緒 困擾	健體-J-A2 健體-J-C2	一、保持規律作息 提問：如果你每天睡不飽，你的心情會好嗎？ 發表：學生自由分享。 說明：規律的生活作息，能讓生理機能維持最佳狀態，生理健康也會影響心理健康。 二、均衡飲食 1. 提問：你認為飲食會影響心理健康嗎？ 2. 發表：學生自由分享。 3. 說明：據調查發現部分營養素會讓人有好心情，包含色胺酸、酪胺酸、維生素B群、C、鈣、鎂等。深海魚、香蕉、全穀類、堅果類、深綠蔬菜、南瓜、葡萄柚、紅豆、牛奶、蛋等，都是會讓人有好情緒又快樂的食物。 三、建立規律運動習慣 1. 提問：你平時最常做的運動是什麼？有每天運動嗎？	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3. 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【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。

			2.發表：學生自由分享。 3.說明：衛生福利部建議一般人應從學校初期就養成固定運動的習慣，並力行到終身；每個人能夠從事中等強度的運動（如：快走、騎單車、做家事、健身操、太極、社交舞、桌球等），每天至少30分鐘，每週宜有5~7天，對於不能勝任上述建議者，可以選擇較低強度的運動，並縮短時間，因為這樣還是會比多處在靜態活動的生活型態來得好。運動可以刺激腦內分泌多種物質讓人覺得更愉快，更放鬆，你會看起來更有精神，更有吸引力，同時也可以緩和鬱卒或是緊張焦慮的心情。		
十三	第二篇從心開始 第2章遠離情緒困擾	健體-J-A2 健體-J-C2	一、身心鬆弛練習 說明：冥想、靜坐、肌肉放鬆法、深呼吸等，都能使情緒穩定下來，讓自己有放鬆的感覺。 實作：教師示範後，讓學生試著進行冥想、肌肉放鬆、深呼吸等演練。 二、早發現早治療 提問：如果你今天發現，你做了很多事情，但仍然無法讓自己的心平靜下來，你會如何做呢？ 發表：學生自由分享。 說明：目前政府與民間有許多的機構組織，例如：衛生福利部的免付費心理與醫療諮詢服務電話、張老師全球資訊網、國際生命線總會等，都意在協助需要幫忙的人們，解決自身無論身理或心理的問題，	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。 3.實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4.發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【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。

			不妨嘗試看看。心理疾病就像一般疾病一樣，只要勇於面對，積極接受治療，就能夠有所改善。 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。		
十四	第三篇健康消費行家（第二次段考） 第 1 章飲食新趨勢	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。	一、引起動機 提問：請同學想想看，是否有看過基因改造食品的標示呢？為什麼會有這些標示？ 分享：學生自由分享 發表：鼓勵學生踴躍發表 歸納：綜合學生經驗，讓每個人都聽聽大家的說法，再說明這些不同的產品有什麼特點。 二、科技食品探討 說明：基因改造食品的意義。 提問：該如何辨識基因改造食品？ 說明：購買食品時，一定要辨識食品的外包裝上，是否有標示基因改造食品或非基因改造食品。若沒有清楚明確的標示，則絕對不可輕易購買。 三、你發現生活中的基改食品了嗎？ 說明：現在市面上基因改造與非基因改造食品充斥，因此我們應該審慎選購。 提問：詢問學生在購買食品時是否會留意「基因改造」或「非基因改造」的標示？	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。

			發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生找出生活中的基改食品有哪些？自己買的食品原料中是否有基改食品？ 分享：學生自由分享。 四、永續低碳新趨勢 提問：詢問學生是否知道畜牧業對地球的排碳量有什麼樣的影響呢？因應環保，我們有那些方式可以減少排碳量呢？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：為了因應環保，蔬食成為新的飲食風潮，為了兼顧蛋白質的攝取，植物肉因應而生。		
十五	第三篇健康消費 行家 第 1 章飲食新趨勢	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。	一、健康食品 提問：詢問學生在購買健康食品時會如何挑？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：指導學生在購買健康食品時，除了需辨識健康食品的標示外，尚須掌握下列建議： 1. 評估自己的營養需求。 2. 購買有認證的產品。 3. 看穿促銷噱頭說明。 說明：購買健康食品時，務必要認清楚行政院衛生福利部所認定的「健康食品」標示。 二、健康食品的迷思 說明：食品廣告的真正意義。 統整：選購健康食品時，需先了解常見的健康食品迷思： 1. 健康食品具有療效。 2. 健康食品一定是最好。 3. 健康食品對身體有益無害。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。

十六	第三篇健康消費行家 第 1 章飲食新趨勢	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。	一、潔淨標章 提問：請同學想想看，是否有看過潔淨標章的標示呢？這標章需要符合哪些條件呢？ 分享：學生自由分享 發表：鼓勵學生踴躍發表 二、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。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：討論如何制定個人或家庭的消費預算，避免因網紅推薦、促銷活動或廣告宣傳造成頻繁購物。 生命教育：消費行為如何反映個人價值觀、心理需求及社會影響力，幫助學生建立自我認同及價值判斷。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。
十七	第三篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱	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。	一、引起動機 閱讀：請學生先閱讀阿華與阿力的對話。 提問：你也有類似阿華的消費經驗嗎？你都如何處理？ 分享：學生自由分享。 說明：每個人都曾經有不開心的消費經驗，可能是買貴了、買到不喜愛的商品、買到瑕疵品、買了回家後悔等，所以我們應學習做出消費的好決定，才能享受消費的快樂，降低後悔的機率。 二、影響消費者行為的因素	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3. 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何

		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。	觀看：教師事先挑選幾則健康產品或食物的廣告，海報或影片皆可，播放給學生看。 提問： 1 你是否會因此購買廣告中的產品？為什麼？ 2 你認為自己的消費會受到什麼因素影響？ 分享：學生自由回答。 統整：其實我們的消費行為受到很多因素的影響，最常見的包含個人背景因素、環境文化因素、企業營銷因素等。 三、網路消費要留意 提問：詢問學生是否曾有過網路消費的經驗。 發表：學生踴躍發表意見。 說明：網路消費雖然能帶來許多便利性，但其中也含有許多風險： 1. 商家是否為合法業者。 2. 聯絡方式與交易對象是否真有其人。 講解：網路消費時，可利用知名、合法的平台進行交易，也可多採用貨到付款的方式，並將購買時產生的交易資料妥善保管，以作為發生糾紛時的佐證。		運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
十八	第三篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱	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	一、媒體識讀——1 說明：引導學生思考這些新聞的真偽，提醒學生眼見不一定為真，任何新聞、訊息在分享前都需要再想一想。 提問：最近是否還有看到類似的不實新聞或訊息？你都怎麼做？	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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

		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。	分享：學生自由分享。 二、媒體識讀——2 實作：讓學生分組搜尋資料，找出與這則廣告相關的資訊，並學習追蹤及搜查訊息來源。 發表：每組發表搜尋資料後的結果，教師統整總結。 總結：叮嚀學生必須養成查證的習慣，才不容易上當，另外，充實自己的知識，也是避免受到假訊息左右的好方法。	4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
十九	第三篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	一、消費者的八大權利 閱讀：請學生先閱讀小華的案例。 提問：如果你是小華，你去買球鞋時會留意哪些事？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：消費者的八大權利。 二、消費者的五大義務 說明：藉由小華的案例，說明消費者的五大義務。 實作：請學生檢視自己的消費行為中，有達到以上幾項義務？在最近的消費行為中，行使過哪些權利？ 發表：學生自由分享。 說明：消費者可以要求保障他的消費安全與權益，這是消費者應有的權利。但是消費者在要求這項權利時，消費者亦有自行維護本身消費安全與權益的責任，這就是消費者的義務。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

二十	第三篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	一、消費停看聽——停、看 閱讀：請學生閱讀課本中的幾個生活案例，試著思考買東西前自己是「停下來想想，自己是不是真的需要這個產品？」、「買之前，仔細看清楚成分標示」。 提問：若你在生活中也遇到課本案例中的情形，你會做出什麼決定？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：買東西前一定要停下來、想一想、看清楚，不要被廣告的創意或效果迷惑，最重要的是產品是否符合個人的需求。 二、消費停看聽——聽 閱讀：請學生閱讀課本中的幾個生活案例，試著思考買東西前自己是「懂得先詢問專家、師長，聽取別人的經驗，搜尋資料了解產品內容」？ 提問：若你在生活中也遇到課本案例中的情形，你會做出什麼決定？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但如何正確且有效地選擇顯得十分重要。懂得聽取專家、師長的意見，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3. 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

二十一	第三篇健康消費行家 (第三次段考) 第 2 章消費陷阱	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	一、消費要領 提問：詢問學生是否曾有消費糾紛的經驗？ 討論：將學生分組，針對案例中小安之消費狀況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。 發表：學生自由發表意見。 說明：消費要領，並請學生檢核自己最近的消費行為是否已掌握這些消費要領。 二、遇到消費爭議怎麼辦 說明：遭遇糾紛時可以採用的解決方式，或可利用消費糾紛爭議處理程序來進行消費訴訟或申請調解。 總結：消費也是需要學習，透過這堂課的學習，除了學會如何作出健康的好決定外，也了解消費相關的權利義務，更要掌握消費要領，才能讓每一次的消費都讓人滿意，又符合健康需求。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：分析廣告對消費心理的影響，幫助學生學會辨識不實資訊以避免衝動消費。 生命教育：介紹多元思考模式，幫助學生在媒體影響下建立全面、理性且獨立的自我觀點。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3. 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
------------	--	---	---	--	---

南投縣仁愛國民中學 115 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體/健康	年級/班級	九年級，共 <u>2</u> 班
教師	彼陽司霖	上課週/節數	每週 <u>1</u> 節， <u>18</u> 週，共 <u>18</u> 節

課程目標：

健康教育

學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。以及面對性侵害的應變與處理方式。了解有利於人際關係的特質，並學習正確的溝通技巧，以經營良好的人際關係。學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通協調，以及面對家暴時的危機處理，並了解促進家人關係和諧的方法。提升學生的危機意識，提升安全保障。讓學生熟悉地震逃生技巧並加以演練，最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第一篇有愛無礙 第 1 章揭開 「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、「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、社會層面。	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。 【性侵害防治教育課程】

			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：色情所傳達的是一種隨便和享樂式的性，甚至是剝削和侵犯的性。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. 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。 5. 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。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：展示多元類型的色情媒體內容（以描述或案例為主，避免直接展示不適畫面），分析其性別刻板印象和偏見，討論其對青少年心態的影響。		
二	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：如何辨識色情網頁上的訊息真偽呢？ 3. 發表：學生踴躍發表意見。 4. 歸納：面對琳瑯滿目的色情媒體，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. 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。 【性侵害防治教育課程】

			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 第 2 章真愛要等待	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、親密關係的抉擇 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。 發表：請同學踴躍表達意見。 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。 倡議：請同學公開表達對身體自主權的立場。 二、抉擇練習題 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。 發表：請各組上台演出。 引導：教師依照各組設計的回答給予建議。 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。	【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。 【性侵害防治教育課程】
四	第一篇有愛無礙 第 2 章真愛要等待	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、如果懷孕了怎麼辦？ 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。 發表：請各組同學發表討論結果。 總結：如果未成年懷孕，通常有四種處理方式。	1. 觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。 2. 問答：能具體說出如何處理性騷擾。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【性侵害防治教育課程】

		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。	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 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果，你能承擔結果嗎？ 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。	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科，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，但是因為觀念不正的確，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。 二、性病檔案——淋病	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。 【性侵害防治教育課程】
----------	-------------------------------	---	---	--	---

			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 2 章性病知多少	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	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：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。 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。	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。 【性侵害防治教育課程】
----------	-------------------------------	---	--	---	---

			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。	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。 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	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。 【性侵害防治教育課程】

			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，撕捏套取丟，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。 四、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。		
--	--	--	--	--	--

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？	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。
---	---------------------------------	---	--	---	---

			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。 【議題融入與延伸學習】 品德教育：在小組活動中，分配角色並共同完成任務，體驗合作的重要性；討論如何在合作中解決分歧，促進團隊和諧。		
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、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。 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. 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。

		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活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	一、不良的人際關係 1. 說明：可以先利用一些霸凌的凌新聞或案例，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	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。

			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，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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. 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。 【家庭暴力防治課程】

			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，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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、	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。 【家庭暴力防治課程】

			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，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 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，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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？	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。 【家庭暴力防治課程】

		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。 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。 四、要知道的一件事 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。 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 1. 討論尊重、包容在家庭溝通中的重要性，培養學生良好的道德素養與合作能力。 2. 安排小組角色扮演，模擬家庭溝通場景，強化學生的問題解決能力。 家庭教育：		
--	--	---	--	--

			1. 教導學生從多角度思考，學會同理家人的感受，避免單方面責備或誤解。 2. 設計家庭活動計畫，讓學生回家與家人共同完成，並記錄活動心得。		
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。	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。

			(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，而導致這場火災更加嚴重。 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。	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。

		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噎死，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。 (6) 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	第三篇環境安全 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)小婷經歷 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	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。

			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，請問地震時有哪些逃生的要點呢？ 2. 發表：請同學上臺發表。 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。 【議題融入與延伸學習】 安全教育：透過引導、實踐與延伸活動，學生能全面掌握地震防災與逃生的核心技能，進一步提	
--	--	--	--	--

			升其在面臨突發災害時的應對能力與信心。		
十七	第三篇環境安全 總動員 第3章交通安全 知與行	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。	一、道路交通安全 1. 提問：請問班上有多少走路上學的同學呢？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。請同學討論	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。 【交通安全教育課程】

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			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	第三篇環境安全 總動員 第3章交通安全 知與行	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。	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故，請同學分享常見的學生交通違規情形。 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。 【交通安全教育課程】

註：

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