

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	八年級，共 <u>1</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

如果有喜歡的對象，如何提出邀約？並教授交往過程該注意的事，以及愛情的真正意涵。在理解情感的基礎上，進一步學習性的真正意涵，掌握正確的性知識，建構對「性」的正確觀念，以及如何防治性別。此外，課程並規劃飲食的主題，從食品的分類與營養、應有的攝取份量、食品中毒的原因與預防，到飲食標章的認識、食品的處理、食品的加工、食品標示的判讀等，全方位建構每日都會接觸到的「食」的健康。

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	第一篇擁抱青春 相信愛 第一章愛的真諦	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	一、不同的情感 提問：學生閱讀該頁情境以及主角的對話，思考生活中會跟哪些生命產生情感連結。 引導：我們除了會與家人、寵物產生情感連結外，友誼也是我們生命中很重要的一部份。 說明：教師引用馬斯洛的「需求層次理論」金字塔，說明人類的需求，由低到高，可分為五個層次。其中，和他人產生不同的情感連結，屬於「愛與歸屬」的層次。像是情境插圖中，人物對白反映出的情感，便屬於愛與歸屬的展現。 二、欣賞、喜歡與迷戀	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【生命教育】 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。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

		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。 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。	提問：「我們對一個人的感覺是很微妙的，在青少年時期，常常很衝動的想要嘗試戀愛的感覺，但是對一個人的感覺到底是欣賞還是喜歡，你們分辨得清楚嗎？欣賞和喜歡要怎麼區分呢？迷戀和喜歡又有什麼不同呢？」 發表：請學生就自身想法發表。 說明：你的欣賞對象不一定是喜歡的對象，可能是因為某些特質你覺得是優點而欣賞她或他，但是喜歡卻是看到他會有難為情或是害羞，心裡會無法克制的緊張。至於迷戀則會有不管對錯，就是喜歡他，不論對象行為上是否偏差，都會認同迷戀的對象。		
二	第一篇擁抱青春 相信愛 第一章愛的真諦	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、愛的意涵 提問：你願意為你愛的人做什麼事呢？ 發表：請同學照樣造句「我愛（他），我願意為他（做什麼事）。」 例如：「我愛媽媽，我願意為她分擔家務。」「我愛女朋友，我願意為她努力用功。」 總結：大家愛的人可能是親人、朋友、或是交往的對象，愛有親情、友情、愛情，這些都是人際關係的一部分，心理學家佛洛姆的「愛」分為尊重、了解、給予、照顧、責任。 引導：精讀案例，來了解愛的意涵。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【生命教育】 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。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

		解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 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。	二、維繫好關係的關鍵 提問：請每組同學共同討論，找出班上人際關係最好的人，為什麼大家喜歡和她（他）親近呢？ 發表：請學生踴躍發言。 歸納：其實人際關係好的同學，不一定是漂亮的、也不一定是最聰明的，大家只要靠近他就會覺得舒服，沒有負擔，人緣好的同學通常具備以下四個特質： 1. 具有同理心：凡事能夠站在對方的立場著想，將心比心理解對方的感受。 2. 有效溝通能力：勇於表達自己的需求是一種溝通，說出自己的想法與另一方討論協調。 3. 擁有正向思維：對自己有信心、喜歡自己，表現積極、樂觀、喜歡與人溝通交往。 4. 有好的情緒管理：與人相處時，善於處理自己的情緒，不會讓情緒影響人際關係。 說明：想想看自己有上述這些特質嗎？有這些特質的人，人際關係會比較好，想辦法讓自己成為擁有這些特質的人吧！ 統整：以上四種能力，具備較多項的人，人際關係就會越好喔！除了也希望自己可以變成人緣好的人，也要知道交往的對象是這樣的人，想也知道對方是否有這些能力，光靠網路是無法得知，必須要在「約會」實際相處才會知道，所以「約會」是交往很重要的一環。 【家庭教育】		
--	--	---	--	--	--

			提問：教師詢問學生，在家庭或家族中，覺得哪一位成員的人緣最好，跟他在一起時最輕鬆愉快呢？覺得這位成員人緣最好的可能原因是什麼？ 發表：學生自由回答。 歸納：教師彙整學生回答內容後，分析其中人緣好的共同原因，以「家庭是人類最初的團體」的概念，透過分析，印證人緣好的共同原因，與第一章課程中提到的「維繫好關係」提到的四個特質間的相互關聯，以此提醒同學，不管在哪種團體或怎樣的互動，這四種特質都可作為與人互動的借鏡參考。		
三	第一篇擁抱青春 相信愛 第一章愛的真諦	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	一、建立友誼的序曲 提問：當我們遇到較合拍的人，會想要藉由更多的接觸來了解對方，你覺得在人際交往初期，以團體還是個別見面的方式來了解彼此教好呢？並說明原因。 發表：教師鼓勵學生發表（原因很重要）。 歸納：教師歸納學生發表的內容，帶大家一起思考其內容是否適切。 總結：安全、自在是邀約成功的第一步。 提問：「你覺得邀約一位異性朋友出去，就代表和他談戀愛嗎？你現在想要交男（女）朋友嗎？你覺得國中時期的男、女關係，可以發展到什麼地步？」 發表：鼓勵學生發表自己的看法。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。	【生命教育】 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。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

		基本概念，應用於日常生活中。 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：青少年應多參與團體活動，學習傾聽及觀察的能力，並不適宜只有單獨兩個人的約會，單獨約會也並不表示彼此就是戀人。 統整：兩性相處的過程中，可以透過交談互動，學習如何和異性及不同價值觀的人相處。 二、邀約大小事 提問：邀約是認識彼此，建立不同關係的重要方式，請同學們思考，喜歡怎樣的活動？該如何進行邀約呢？ 發表：鼓勵學生發表看法。 說明：教師統整學生發表內容，羅列重複出現的多數意見，作為後續「邀約要注意」的討論之用。 三、邀約要注意 說明：教師援引學生發表的內容，說明邀約的進行，以及邀約是否能成功，與提出邀約約會活動內容等因素有關，並進一步帶入約會應注意的事項。 總結：教師總結提出邀約規畫約會活動時，應注意的事項，並請學生利用該頁表單，設計邀約單。 歸納：約會時應該注意的事項 1. 約會地點應該避免人煙稀少的地方比較安全。 2. 約會的形式（看電影、看球賽……）應互相討論，而非要求對方配合自己。 3. 約會的費用應該雙方各付各的，並且不要超出經濟能力。	
--	--	--	--	--

			總結：教師總結提出邀約規畫約會活動時，應注意的事項，並請學生利用該頁表單，設計邀約單。		
四	第一篇擁抱青春 相信愛 第一章愛的真諦	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。 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	一、拒絕邀約 提問：同學有沒有發過好人卡給別人，或是收過別人給的好人卡呢？其實收到邀約時不見得都要答應，若不想接受邀約，這時候如何說「不」很重要，請同學依照課文中的情境，練習說「不」的技巧。 二、邀約小叮嚀 提問：教師帶學生回顧「邀約大小事」的各項內容後，依照邀約的發展過程，詢問同學，對於邀約的哪個部分最感興趣？或最有疑問？ 說明：教師歸納同學的回應後，對歸納內容簡要給予回饋，並利用「邀約小叮嚀」表單中，提到的邀約各要項的彙整，帶同學再次回顧邀約前、赴約，應注意哪些事項。以及若邀約被拒絕，或要拒絕邀約，應該怎麼做。 三、化解衝突 提問：和喜歡的對象相處時，一定會有意見不合或是冷戰的時候，你通常會怎麼應對呢？你有觀察到家人或朋友用怎樣的方式應對呢？請分享。 發表：請一到兩位同學分享。 統整：其實有些案例處理得很好，是因為運用了溝通的技巧。 1. 清楚表達「我的訊息」	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。	【生命教育】 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。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 【家庭暴力防治教育課程】

		合作及與人和諧互動的素養。 2. 同理心與傾聽 3. 尊重對方 總結：男女交往不是只有身體上的親密接觸，更重要的是心靈上的溝通，就必須要好好善用溝通技巧，才能在遇到不同意見時，運用溝通技巧化解衝突。如果經過長時間的溝通磨合，無法繼續交往時，就要學習分手的技巧。 【家庭暴力防治教育課程】 提問：教師詢問學生，是否聽過家庭暴力的新聞事件？或聽過親朋好友曾遭遇家庭暴力的例子？並簡要分享家庭暴力的事例。 發表：學生自由回答。 歸納：教師彙整學生回答內容後，說明家庭暴力的定義、家庭暴力的類型，並與學生一起分析造成家庭暴力的可能原因，可發現家庭暴力，常與家庭成員的意見不合、衝突有關。 說明：教師援引本章提及的溝通技巧，說明在家庭成員意見不合、發生衝突時，若能善用溝通技巧，或許可以使衝突、不合的場面緩解降溫，防治家庭暴力的發生。但一旦發生家庭暴力時，必須設法尋求幫助。		
--	--	---	--	--

五	第一篇擁抱青春 相信愛 第一章愛的真諦	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。 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、好好說再見 提問：請同學運用網路資訊蒐集一篇因分手而傷人或自殘的新聞事件。 發表：請同學以小組為單位上臺發表，並說出個人感想。 統整：不是所有的感情都可以有好的結果，我們學習了如何與人溝通，當兩人意見分歧太大，根本無法溝通或有共識時，就得學習理性的分手與處理失落感，這也是交往的重要課題。 理性安全的分手技巧： 1. 思考分手的理由。 2. 選擇公開場所及安全的時間。 3. 告知朋友與家人並請其陪同。 4. 親自當面說清楚。 5. 冷靜、委婉且理性的提出。 練習：請同學回答課本問題，寫下給小可的建議。 二、分手後的自我調適 提問：請問同學有沒有家人或朋友有分手的經驗，他分手後用怎樣的方式來調適呢？有沒有情緒崩潰、生活失序？ 發表：請一到兩位同學發表。 統整：人生的過程中，本來就不是一帆風順，當兩人分手後，還是要繼續生活，以下針對分手後適合（Do）與不適合（Don't）做的，有幾點建議。 適合做（Do）： 1. 接受分手的事實：面對並接受事實，才能逐漸放下。 2. 允許自己難過：寬容面對自己的負面情緒，可以適度發洩。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能回應問題並主動發表。	【生命教育】 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。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 【家庭暴力防治教育課程】
---	------------------------------------	--	---	---	--

			3. 正常生活作息：不要被情緒影響生活，仍要維持規律的作息。 4. 保持冷靜、反省：冷靜思考感情中可調整改進之處。 不適合做（Don't）： 1. 立即再愛：採取報復心態，立即開始下一段戀情。 2. 責備自己：將失戀過錯都攬在身上，不停自怨自艾。 3. 反覆回憶分手：想藉由反芻過去戀情中的美好，蓋過分手失戀的階段。 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。 四、健康生活行動家(一) 提問：在交往過程中，往往會顯現出個性與人際關係，我們希望能夠獲得別人的青睞，就要學會人際相處與溝通的技巧，下面讓我們一起來檢核。 統整：請同學仔細思考並勾選自己目前的狀態。並且從這些狀態中挑選出一項做得最好的、一項有待改進的，並省思原因與改善策略。 五、健康生活行動家(二) 實施方式：老師帶領學生閱讀頁面中的圖文情境，請學生扮演佳佳，呈現人物可能的反應，並思考該如何與打擾她的同學溝通。 溝通技巧演練：教師請同學根據前面的情境演示與本篇所學，撰寫回	
--	--	--	---	--

			應下方問題，並抽點同學分享，其他學生聆聽給予回饋。		
六	第一篇擁抱青春 相信愛 第二章真愛要等待	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：請同學閱讀美華的故事，想一想，如果自己是美華，該怎麼辦？ 發表：請同學踴躍發表意見。 說明：教師說明人與人之間的互動，必須尊重他人的身體自主權，即使是交往中的情侶也是如此，若情侶間的親密行為讓其中一方感覺到身體自主權收到侵犯，必須勇敢說不。 演練：教師請同學依據第 27 頁的情境，並參照第 28 頁的說「不」的技巧，演練如何說「不」。 倡議：教師請同學依據第 28 頁的提問，回應並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：教師請各組上臺演出情境內容。 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負責，才能體驗性的美好。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。 3. 演練：是否能透過演練掌握課程內容。	【生命教育】 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。 【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。

			議題融入與延伸學習： https://www.youtube.com/watch?v=Cw9ycfWEiB4&list=PLA1ZLwecsYyx1T6k9XdVb1FL2T9xmarz_		
七	第一篇擁抱青春 相信愛 第二章真愛要等待(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 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、當另一個生命出現 提問：教師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：教師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. 結婚組成家庭：結婚組成家庭後，未成年的小媽媽有能力教養小孩嗎？如果你是老師，你會給小君怎樣的建議呢？ 2. 單獨撫養：只由一方單獨監護扶養，小孩子的發展，可能會造成怎樣的影響呢？ 3. 終止懷孕：終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、兩條線的抉擇 提問：教師請男同學扮演阿耀、女同學扮演小君，思考面對非預期懷孕是否生下孩子的想法、可能面臨的挑戰和社會上可利用的資源、能如何調適心情。 總結：各種選擇沒有絕對的好壞，在發生性行為前，認真思考性行為	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。 3. 實作：是否能透過演練掌握課程內容。	【生命教育】 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。 【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。

			可能的後果及是否能承擔是很重要的。 三、真愛要尊重 提問：教師分析完前面的案例，詢問同學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。		
八	第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主	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、身體界限與身體自主權 提問：教師以小花的情境故事出發，搭配該頁的Q1～Q3，請學生回應這三個問題。 回答：學生自由分享。 說明：「身體界限」會因性別、年齡、成長背景等各式條件不同而改變，但都由當事人自己決定。而這種訂定個人的身體界限，便是身體自主權的展現，必須尊重每個人的身體界限與身體自主權。 二、我的身體我決定 閱讀：請學生先閱讀小萱的故事情境。 提問：教師援引課本的Q1～Q3，向學生提問。 Q1：好朋友、情人、網友為了做紀念等理由要求拍私密照時，你會答應嗎？為什麼？	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能主動分享自己的想法。 3. 實作：是否能回答課本的演練問題。	【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】

			Q2：如果你不能接受或感覺不舒服，你會怎麼做？ Q3：如果你是男網友，會要求拍密照嗎？為什麼？ 發表：學生踴躍發表。 說明：教師歸納學生回應內容，分析其內容的適切與否，並根據前一頁提到的身體界限的概念，向同學加強說明身體自主權的重要性，不僅要重視自身的身體自主權，同時也必須尊重他人的身體自主權。 三、自我肯定的拒絕技巧練習 實作：請學生分組進行「自我肯定拒絕技巧」練習並發表。 歸納：教師歸納學生的發表，並強調身體自主權的重要。 說明：未成年人自拍、下載、傳播裸露私密影像等問題，並教導學生如何預防。 四、性騷擾知多少 搜尋：請學生事先搜尋與性騷擾相關的新聞案例，並與同學分享。 提問：根據你們看到的新聞案例，你認為怎麼樣會構成性騷擾？ 分享：學生自由分享。 說明：教師歸納學生的發表，並說明性騷擾的定義。 五、性騷擾的迷思 閱讀：請學生閱讀課本中的幾個情境。 提問：教師詢問學生，若自己是情境中的當事人，你是否覺得被性騷擾呢？ 分享：學生踴躍發表意見。		
--	--	--	--	--	--

			說明：教師歸納學生意見，說明性騷擾的常見迷思，在法律上都有明確的規範與罰則，若遭受性騷擾，一定要勇敢說出來並求助。		
九	第二篇不可不知的性 第一章我的身體 我作主	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、勇敢拒絕性騷擾 閱讀：教師請學生先閱讀課本中小安的情境。 提問： Q1：如果你是小安，你有什麼感受？ Q2：如果你是小安，會怎麼跟小勇表達你的感受？ Q3：如果你是小勇，你會如何回應小安？ 討論：教師將學生分組，針對案例中小安之情況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。 發表：學生發表討論結果。 講解：教師以課本範例說明遭遇熟識者性騷擾時可以採用的解決方式。 閱讀：教師請學生先閱讀課本中美美的情境。 提問： Q1：如果你是小美，你有什麼感受？ Q2：如果你是小美，你會怎麼做？ 討論：教師將學生分組，針對案例中美美之情況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。 發表：學生發表討論結果。	1. 觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。 2. 發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 問答：能具體說出如何預防、處理性侵害。	【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】

			講解：教師以課本範例說明遭遇陌生人性騷擾時可以採用的解決方式。 二、如何面對性侵 閱讀：教師請學生先閱讀阿嬌的故事。 提問：教師詢問學生，如果你是阿嬌，你會如何避免性侵害的發生？ 分享：學生自由分享。 說明：性侵害的定義，並提醒同學性侵害不一定只會發生在女生身上，男生也同樣有可能遭受性侵害。 三、預防性侵害及遭遇性侵害的處理 提問：教師蒐集性侵害相關案例，請學生回應如何預防？ 分享：學生自由分享。 講解：教師歸納學生意見，參照課本內容，分析並說明有哪些預防法。 提問：教師詢問學生如果自己遇到此狀況，會如何處理？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師指導同學遭受性侵害時的應變與處理。 【性侵害防治教育課程】 提問：教師蒐集與性騷擾、性侵害等主題相關的新聞，先簡要介紹，並詢問學生，新聞中的事件，屬於性騷擾或性侵害？ 發表：學生自由發表。 歸納：教師彙整學生發表內容後，給予回饋，並帶學生回顧本章講述的性騷擾、性侵害的定義，以辯證新聞事件中的事件的分類歸屬。		
--	--	--	---	--	--

			說明：教師援引本章內容，帶學生回顧預防性侵害的 SAFE 原則，並延伸說明預防性侵害的其他方法，強調在不同的情境和情況下，有不同的預防方法，要隨機應變。		
十	第二篇不可不知的性 第二章揭開「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？ 提問：教師請同學根據課本上的情境回答問題。你認為「性」的內涵是什麼？ 分享：學生自由分享。 說明：教師根據學生分享的圈選內容加以分析，說明性涵蓋的層面很廣，包含生理、心理、社會等各層面，絕不只是性行為。 二、心動不衝動 閱讀：教師請學生先閱讀課本頁面中，宗達、建明的對話。 提問：教師根據對話內容，提出下列問題，並請學生回答。 1. 你覺得私下傳送、討論色情影片的這種作為是否恰當？ 2. 轉傳色情訊息、接觸色情媒體，可能會造成怎樣的影響？ 發表：鼓勵學生踴躍發表。 三、面對性衝動的調適方式 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。 實作：請同學運用健康自主管理方法，來化解性衝動。 發表：鼓勵同學踴躍發表。 四、認清色情	1. 實作：完成課本的演練。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。 3. 問答：能說出色情對青少年的影響。 4. 發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。	【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。

			提問：教師詢問學生你們覺得色情是什麼？什麼狀況下算是色情？ 分享：學生自由分享。 說明：教師統整學生意見，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映的性觀念都應該給予尊重。 五、色情Q&A 閱讀：教師請學生先閱讀課本上的色情Q&A。 提問：如何建立面對色情的健康態度？ 發表：教師詢問學生，教師鼓勵學生踴躍發言。 說明：教師統整學生意見，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。 統整：教師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。		
十一	第二篇不可不知的性 第二章揭開「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、	一、辨識色情媒體真相 閱讀：請學生先閱讀第52～53頁的情境，以及幾個角色的對話。 提問：教師援引情境內容與角色對話，向學生提問。 Q1：你上網時，曾無意間接觸過色情媒體或類似訊息嗎？ Q2：面對色情資訊時，你的想法和哪位角色類似？或有其他的想法？	1. 發表：是否能熱烈的參與討論。 2. 發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 問答：是否能根據課本情境回應問題。	【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。

		媒體的互動關係。 發表：教師鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師歸納學生的意見，根據其中內容做出分析與回應。 說明：教師向學生說明，面對多元的色情媒體與資訊，應認清其隱含的意涵，了解其中的畫面或訊息內容，有其目的，而非真實的性行為。 二、批判性思考（一） 提問：教師詢問學生，對色情媒體或色情資訊有哪些疑問？ 說明：為了了解色情媒體的真相，解讀色情真相的技巧，是必備的能力。 提問：教師詢問學生，對色情媒體或色情資訊有哪些疑問？ 發表：學生自由發表。 說明：教師歸納學生所提意見後，說明面對色情，應該培養批判性思考的能力，並向學生介紹批判性思考，以及其在面對色情時的應用方式。 三、批判性思考（二） 說明：教師根據課本內容，帶學生回顧並介紹批判性思考的四個步驟以及其定義。 演練：教師請學生根據前面的情境，以及第52～53頁的內容，回答範例的問題。 發表：學生根據所寫內容踴躍發表。 說明：教師歸納學生的回應，說明在於面對色情媒體或資訊時，可利用批判性思考，對其加以分析批判，以避免沉溺其中，導致不當的「成癮」現象。	4. 實作：是否能確實運用批判性思考完成演練。	
--	--	--	--------------------------------	--

			【性別平等教育】 提問：教師援引曾引起熱議的中國大陸新聞「南京紅姊事件」，詢問學生對該事件的看法。 發表：學生自由發表。 說明：教師歸納學生的回應內容後，對回應內容加以分析，說明新聞中提到的側錄性行為並販賣，亦為一種色情資訊，甚至臺灣也出現類似的新聞事件。因此在網路發達，虛擬與現實的界限日益模糊的今日，面對網路上隱含「性」意識的訊息，要格外謹慎，可運用本章講述的批判性思考模式，對其予以分析辯證。		
十二	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少	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。	一、認識性病 提問：教師以章首頁阿翰的情境，請同學思考，說說看這些在假期間感染性病的青少年，為何會感染性病？並請同學進一步說說看，曾經聽過的性病。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師歸納學生回應內容，援引該頁Q1護理師的回答，概要說明可能感染性病的原因。 提問：教師請同學根據就醫經驗，回答若有咳嗽、流鼻水等症狀，會去看醫師嗎？都是去看哪一科？並進一步請同學思考，若是生殖器官感到不舒服或生病時，該去看哪一科的醫師？	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 實作：回答課本的問題。	【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。

			歸納：教師歸納學生回應，並援引該頁Q2護理師的回答，說明生殖器官不舒服，或是有性病症狀時，男性可向泌尿科，女性可向婦產科求診。 總結：經由性接觸而傳染的疾病通稱為性病，多因缺乏保護的性行為或是多重性伴侶者而感染，除了性接觸外，還有其他的傳染途徑。有些人可能認為罹患性病是不名譽的事而延誤就醫，但性病其實就跟一般疾病一樣，出現異樣時就應該就醫，以免延誤治療，影響自己也影響性伴侶。 二、性病檔案——淋病 說明：教師說明感染淋病的症狀及嚴重性。 歸納：教師說明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。 實作：教師請學生思考想想看問題並回答。 想想看解答：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 說明：教師說明感染非淋菌性尿道炎的症狀及嚴重性。 歸納：教師歸納非淋菌性尿道炎的傳染與預防方式。 實作：教師請學生思考想想看問題並回答。 想想看解答：除了前述的性接觸傳染和接觸沾有患者分泌物的毛巾、衛浴用品等而感染外，若產婦患有		
--	--	--	--	--	--

			非淋菌性尿道炎，可能會因母嬰垂直感染，將該病傳染給新生兒。 四、性病檔案——梅毒 說明：教師說明感染梅毒的症狀及嚴重性。 歸納：教師歸納梅毒的傳染途徑包括三種： 1. 性行為傳染。 2. 傷口直接接觸患者皮膚或黏膜的分泌物、體液傳染。 3. 由母親的胎盤傳染給胎兒，即所謂的先天性梅毒。 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。		
十三	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少	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。	一、性病檔案——尖形溼疣 說明：教師說明感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。 歸納：教師歸納尖形溼疣的傳染及預防方式。 想想看解答：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。 二、性病檔案——生殖器疱疹 說明：教師說明感染生殖器疱疹的症狀及嚴重性。 歸納：教師歸納生殖器疱疹的傳染及預防方式。 實作：教師請學生思考想想看問題並回答。 想想看解答：均衡飲食、適度運動、規律作息、不喝含糖飲料等。 三、性病檔案——軟性下疳	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能認真參與討論。 3. 問答：是否能根據課本情境回答問題。	【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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			說明：教師說明感染軟性下疳的症狀及嚴重性。 歸納：教師歸納軟性下疳的傳染與預防方式。 實作：教師請學生思考想想看問題並回答。 想想看解答：要降低軟性下疳的發生率，可採取以下方式： 1. 採取「安全性行為」，例如：進行性行為時，全程使用保險套、單一性伴侶等。 2. 定期接受篩檢，尤其是女性，因可能無症狀感染，應定期篩檢以早期發現、早期治療。 四、認識愛滋 提問：教師請學生閱讀案例後，回答以下問題： 1. 根據課本中的案例，如果你是當事人，會有什麼感受？ 2. 愛滋感染者為什麼會受到這樣的對待呢？ 回答：教師請同學試著回答以上問題。 說明： 1. 介紹愛滋病的病原體以及特點。 2. 介紹愛滋病的傳染途徑。 歸納：教師歸納愛滋的傳染與預防方式。		
十四	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少（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	一、愛滋迷思 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。 說明：教師逐項引導學生思考三種迷思並作出澄清。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能認真參與討論。	【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。 【性別平等教育】

		性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	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。 閱讀：請同學一起閱讀阿輝的日記，思考其中內容並回答問題。 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，我們不應該抱以歧視的眼光，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 提問：性是美好的，有時卻會帶來性病的煩惱，尤其現在是網路交友的時代，交友圈拓展得非常快，也因此性病的傳染更快，要如何預防被傳染性病呢？ 發表：教師請全班同學分組，各組討論後派代表上臺報告。 歸納：其實預防性病有以下的原則： 1. 節制慾望，以其他方式轉移或抒發慾望。 2. 必要時採取安全性行為，正確使用保險套。 3. 單一性伴侶。 4. 不要忌諱就醫。 5. 不共用可能被血液污染的用具。 6. 接受預防性疫苗接種。 總結：教師總結性病的防治方式，並以此闡述說明「性病」其實就和其他疾病一樣，需要接受治療，對罹患性病者的歧視與異樣眼光，不僅無法阻		性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
--	--	---------------------------------	---	--	-----------------------------------

附件 2-5（國中小各年級適用）

			絕性病，甚至可能造成患者不敢接受治療。因此，看待性病及罹患性病的患者，必須抱持正面、尊重與關懷的態度，讓「性」、「性病」的正確觀念能被正視，成為健康的須知。 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。 四、健康生活行動家——闖關大進擊 教師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得到。 議題融入與延伸學習： https://www.youtube.com/watch?v=138ZE_3z94c&list=PLA1ZLwecsYywh8bWmQvY4runBwoDJuKUW&index=16&t=26s&pp=gAQBIAQB		
十五	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資	一、每日飲食指南 提問：請同學回憶昨日晚餐吃下那些食物，並依六大類食物分類。 發表：學生自由發表經驗。 講解：說明飲食指南的比例意義與中間騎車的人行所代表的意涵。 二、飲食與營養的祕密 提問：教師可以營養午餐菜單內容或市售便當作為範例，進行與六大類食物的對應練習。 發表：學生自由發表。 解說：教師歸納學生發表內容後，先帶學生回顧國小階段學習的六大類食物以及重要的營養素，再援引課本內	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 問答：學生是否能說出食物的分類和其主要提供的營養素。 4. 觀察：學生能否理解餐盤食品比例及類型。	【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。 【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。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。

		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。 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。	容，帶入各類食物主要可提供的營養素，並連結營養素的功能與人體健康的關聯性。 三、我的餐盤健康吃 討論：教師請學生以學生先前所分享的晚餐內容，進行份量的比對，討論自己所吃的分量與建議分量的差異。 引導：青少年飲食型態常見問題： 1. 醣類攝取過多。 2. 蔬菜量不足。 3. 奶類不足。 解說：餐盤的六大類食物種類規劃與份量設計，均朝向簡易可執行的方法，以幫助一般民眾隨時評估自己的飲食狀態是否達到均衡狀態。		
十六	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	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	一、我的餐盤紀錄 實作：教師先帶學生回顧前一節課所講述的六大類食物的份量與份數，再援引課本內容，請同學回憶今天吃的食物，並以紀錄表記錄份數。 發表：學生自由發表每日所吃的六大類食物的份數。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 實作：能依自己的情況認真填寫紀錄。	【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。 【閱讀素養教育】閱 J3 理解學科知識內的重要詞

	創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	說明：教師歸納學生發表內容，分析歸納學生可能吃的過多或吃的不夠的食物為哪些，再援引課本內容，提點青少年應注意的飲食習慣問題。 二、健康飲食聲明書 引導：學生已藉由「我的餐盤健康吃」了解應攝取的食物份數，並且藉由「我的餐盤記錄」，了解自己的飲食習慣，請同學利用健康飲食聲明書，反省飲食習慣並進行改善，讓自己可以更健康。 發表：教師請同學發表自己的飲食聲明書。 總結：經常外食的人，通常比較不易達到均衡飲食的目標，所以運用訂定目標的生活技能，能幫助並提醒自己每天三餐都要符合均衡飲食的原則。 三、健康外食好選擇 提問：詢問學生外食時，選擇外食的考量點是什麼？ 發表：學生自由發表。 說明：教師根據學生回應內容，歸納共通點並加以分析，再援引課本內容，說明選擇外食，可以用「哪裡吃」、「吃多少」、「吃什麼」這三個方向來思考。 說明：現代人因為外食機會增加，在量上不會控制、在營養上不太均衡，造成肥胖、高血壓等隱憂。教師可援引國民健康署提出的「三多三少」的外食選擇方法：多水、多穀、多蔬果；少油、少鹽、少加工。 四、健康外食設計家 提問：教師援引本頁內容，詢問學生放學後，晚餐若是在吃外食，都選擇哪種類型的店家與食品當晚餐？挑選	4. 問答：是否能回答選擇外食的考量。 5. 實作：能分析外食菜單，並重新組合出健康外食菜單。	彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
--	---	--	---	--

			晚餐時，會否思考其是否營養均衡？有沒符合三多三少的原則？ 發表：學生自由發表。 實作：教師歸納學生回應後，請學生蒐集常見的外食菜單，分析其中的營養成分及可能的風險，再進一步組合一份「健康外食菜單」，並根據菜單內容，在下方設計海報，畫出根據菜單規劃設計的餐點組合。 建議：老師給予發表組別的餐點建議，可由同學相互票選最健康且有吸引力的外食選擇，也可在校園中向全校同學展示		
十七	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、	一、食品中毒 提問：教師詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食品中毒發生的經驗。 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師說明食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食品入口的安全。 平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食品中毒的情況。 二、食品中毒的症狀 提問：教師詢問學生，有沒有聽過食品中毒的新聞，或有類似的經驗？ 發表：同學踴躍發表。 說明：教師根據同學意見，歸納並統整後，再援引課本插圖情境與內容，說明食品中毒可能有的症狀。 三、食品中毒的類型 引導：教師請同學事先蒐集食品中毒案例，並就其內容，嘗試分析可能的中毒原因。 發表：學生自由發表。	1. 觀察：是否掌握食品中毒的要點。 2. 發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 實作：是否能蒐集食品中毒案例，並分析中毒類型。 4. 實作：是否能正確填答課本的演練問題。 5. 實作：是否能運用所學與附件，掌握食物保存技巧	【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。 【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。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。

		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。 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：教師歸納學生發表內容後，援引課本頁面，介紹食品中毒的類型，並就發表內容進行分析。 1. 細菌性食品中毒。 2. 病毒性食品中毒。 3. 天然毒素食品中毒。 4. 化學性食品中毒。 四、食品中毒的處理流程 提問：教師詢問學生，是否知道如何處理食品中毒事件？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：教師歸納學生發表內容，給予回應，並說明當發生食品中毒事件時，必須盡快送醫急救，且保留剩餘食品或患者的嘔吐或排泄物，同時醫院應在24小時內通知衛生單位。 五、預防食品中毒大補帖 提問：教師詢問學生，預防食物中毒，需注意哪些衛生事項？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師歸納學生發表內容，給予回應，並援引課本內容，說明預防食物中毒的方法，以及各項方法對應的中毒類型。 六、飲食健康好重要 提問：教師請同學閱讀課本中的新聞案例，並且從醫生和小美的對話中找出食物中毒的原因。從對話當中我們可以了解在採買上出了什麼問題？ 1. 購買路邊攤的散裝海鮮——有可能 2. 購買大賣場的肉品——有可能 3. 其他 從情境與對話當中我們可以了解在料理上出了什麼問題？ 1. 烤肉前沒有洗手——衛生習慣不好	
--	--	---	--	--

			2. 雞腿沒有烤熟——烤好的食材還有血水 3. 直接用手接觸食材——應該用餐具進食 4. 其他 總結：食材從採買到入口，每一個環節都很重要，一定要慎重注意衛生問題，才不會有食物中毒發生。		
十八	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	健體-J-A2 健體-J-B1	一、飲食的安全與選擇 閱讀：教師先請學生閱讀章首頁的情境與人物對白。 提問：教師以人物對白提問，詢問學生在選購食品或食材時，會不會有類似人物的情境或想法？ 發表：學生踴躍發表。 說明：教師根據學生回應，簡短回應，帶入接下來的課程主題。 二、農產品的選購——認識食品標章 提問：購物時，你或家人都如何選購安全的農產品呢？ 統整：購買農產品時盡可能選擇有「有機農產品」標章及「產銷履歷」標章的農產品，外食者也能優先選擇「溯源餐廳」，此外不論購買有機食品或是無農藥殘留的蔬果，還是要清洗乾淨，才符合安全衛生。 【交通安全教育課程】 提問：教師詢問學生，在第一章與本章的課程中，都有提到選擇食品時，要選擇在地生產的食材與農產品，除了新鮮的因素外，還可能有哪方面的考量呢？ 發表：學生自由回答。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3. 問答：是否能說出農產品標章的功能與重要性。	【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。 【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。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【交通安全教育課程】

			說明：教師彙整學生回答內容，給予回饋分析，說明選擇在地食材與農產品，除了新鮮的考量外，還與環保及交通安全有關。透過推動「在地」生產與消費，縮短產地到餐盤的食物里程，不僅可降低碳排放，有助於環境保護，亦可因運送里程的減少，降低長距離移動地運輸過程所帶來的交通風險，提升交通的安全性。		
十九	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	健體-J-A2 健體-J-B1	三、購買後的處理 提問：教師詢問學生，有沒有清洗蔬果的經驗？都是如何清洗蔬果？ 發表：學生自由發表。 發表：教師請學生分享平時如何清洗蔬果。 說明：蔬果清洗技巧三原則：先浸泡、後沖洗、再切除，清洗蔬果不需要使用清潔劑，最好的方法是用大量的清水沖洗。 說明：教師根據課本內容，進一步說明不同類別的蔬果，有不同的清洗與處理方法。例如：包心菜類要撥成單片後沖洗、葉菜類切除根後沖洗、可以去皮的蔬果就削皮、不能削皮的蔬果就以軟毛刷洗。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能正確說出清潔蔬果的清洗技巧。	【生命教育議題】 生 J5 觀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。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【交通安全教育課程】
二十	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	健體-J-A2 健體-J-B1	一、加工食品的選購 提問：教師詢問學生是否知道為什麼食品需要加工？冬天白菜、蘿蔔過剩，農民們會如何處理？ 發表：學生踴躍發表意見。	1. 發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 2. 問答：是否能說出食品加工的可能原因。	【生命教育議題】 生 J5 觀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。

			說明：教師歸納學生回應內容後，說明當食材產量較大時，希望可以保存到其他季節也可以吃到，就需要進行食品加工，食品加工是為了延長食品壽命、抑制食品品質的劣化，而將其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等的製品。 提問：請學生思考食品加工有那些好處？ 發表：學生自由發表。 說明：教師說明市面上常見的食品加工方法為曬乾法、煙燻法、醃漬法、溫度殺菌法、急速冷凍法、幅射法等。 二、認識食品標示 提問：教師請學生閱讀「認識食品的標示」頁面下方的三個問題後，根據問題發表回應。 說明：教師彙整學生發表內容後，引用課本包裝的圖照，帶學生認識食品標示和營養標示，並就三個問題進行說明。	3. 問答：是否能說出食品加工的方式。 4. 問答：是否能回應課本的問題。 5. 觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。 6. 實作：是否能在課本的食品包裝上，找出提問的答案。	【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。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【交通安全教育課程】
二十一	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀 (第三次段考)	健體-J-A2 健體-J-B1	一、食品添加物 提問：教師請學生思考下列問題： 1. 泡麵為何要加入抗氧化劑？ 2. 為什麼魚丸、蝦子需要利用礪砂，讓它看起來又白又有彈性？ 3. 市面的糖果添加色素的目的為何？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：教師歸納學生意見後，對其內容加以回應分析，並說明人類對飲食的要求，愈來愈注重食品的色香味和營養成分，甚至要求食物必	1. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。	【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。 【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。

		須保鮮和保持原味，使用食品添加物的機會愈來愈多。 講解：任何食物不論是否為天然或加工食品，只要過量就會危害健康，即便是鹽巴，短時間內大量食用仍有致命的危險。因此每種化學物質（例如：食品添加物等）都有其「安全劑量」，也就是在肝、腎正常功能範圍內，可以被身體代謝排除，不會對人體造成傷害的，消費者當然可以安心食用。 二、健康生活行動家（一）——聰明消費健康購 提問：教師利用晚餐採買的主題，詢問學生會如何選擇要買的食品。 演練：教師請學生演練課本的四項食材的選購。 發表：教師請學生發表演練結果，並說明為何做出此種選擇。 說明：教師根據學生發表內容，說明應有的選擇方式，並提點應該選擇有產銷履歷、明確標章，以及較天然的成分原料，是比較好的選擇。 議題融入與延伸學習： https://www.youtube.com/watch?v=gND5LtGKCGY&list=PLA1ZLwecsYywmV9rxuRegkAwDgp6t0lVn&index=24 三、健康生活行動家（二）——食品標示小偵探 提問：教師詢問學生，購買食品時，會否注意包裝上的資訊？ 演練：請學生觀看該頁的食品包裝，並演練回答該頁問題。 發表：教師請學生發表。	閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【交通安全教育課程】
--	--	--	--

		說明：教師根據學生發表內容，帶學生簡要回顧本章所教的食品標示，並說明選購食品時，要詳加閱讀食品的食品標示、營養標示等訊息，且建議選購較無添加物的食品。 【生命教育】 提問：教師於課前先蒐集「超加工食品」的相關新聞，並以馬鈴薯、烤馬鈴薯、洋芋片為例，詢問學生烤馬鈴薯與洋芋片，是否都是加工食品？兩者在加工上可能會有哪些不一樣的地方？若要選擇，你們會選擇烤馬鈴薯或洋芋片？ 發表：學生自由回答。 說明：教師彙整學生回答內容，給予回饋分析，說明烤馬鈴薯與洋芋片雖然都屬於加工食品，但兩者的差別是，洋芋片可能會含有更多的加工工序及添加成份，屬於所謂的「超加工食品」。若食用過多的「超加工食品」，不僅可能導致肥胖與慢性病，甚至可會影響腦部，因此，在選擇上，應選擇較少加工工序及添加成份的食品。		
--	--	---	--	--

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	八年級，共 <u>1</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

學習生長發育的過程，健康的身體是一切的基礎，了解生長發育時要注意的訣竅，就能健康到老。另外也學習常見的慢性病及預防方法，為未知的未來做準備。最後介紹安全常識和基本急救技能，讓同學能在有危難發生時，有幫助別人的技術在身。

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	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	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、迎接新生命 提問：是否有看過家人懷孕的經驗？懷孕的樣子是怎樣的？是否聽過懷孕相關的禁忌？為什麼要有這些禁忌？ 發表：由學生自由發表經驗。 歸納：擁有新生命是一件開心的大事，但在懷孕的過程中，會有的許多的期待與擔心，對於未知的生命也會有很多想像。因此，過去的社會在醫療資訊不夠發達的情形下，延伸出很多禁忌行為，目的都是為了確保孕婦及胎兒能夠安全度過孕期。 二、孕期的變化	觀察發表	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 【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。

			觀賞：國家地理頻道：《101科學教室：懷孕的奧秘》。 提問：孕期可以分幾個階段？ 發表：學生發表答案。 說明：胎兒還沒有出生前分為3個孕期，胎兒出生後還有第4孕期，接下來我們來說說每個孕期裡孕婦及胎兒會有甚麼變化。 三、第一孕期到第三孕期 提問：女性如何知道自己懷孕了？ 發表：由學生回答。 說明：老師針對懷孕初期的狀態、驗孕的方法、何時該去婦產科檢查、健保提供的產前檢查有哪些項目及檢查時間點做說明。 說明：老師說明第二孕期孕婦及胎兒發育的狀態，並做出在生活作息與飲食上的建議。 說明：老師說明第三孕期孕婦及胎兒發育狀態，並提出生產前應做的準備。		
二	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	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、產前與生產 提問：同學知道自己出生時是自然產或剖腹產？什麼原因選擇剖腹產？ 發表：同學自由發表 說明：準備生產前，會出現哪些產兆提醒孕婦應該出發前往醫院待產？剖腹產及自然產的差異是什麼？什麼情況下適合進行剖腹產？ 二、期許一個健康寶寶 提問：同學知道坐月子的習俗是什麼嗎？新生兒篩檢的重要性？	觀察發表	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。

			分享：學生自由分享。 說明：每對父母都希望能生出健康的寶寶，因此為了孩子的健康，有很多種方式能進行把關與篩檢。教師說明婚前健康檢查的內容與重要性。 說明：健保提供每位準媽媽十四次免費產檢，可利用產檢了解寶寶的發育及問題，教師說明羊膜穿刺的檢查，與篩檢的目的。 說明：新生兒篩檢能提早診斷出新生兒代謝異常疾病，及早發現，及早治療。提問：詢問學生是否知道自己從小到大接種了哪些疫苗？ 發表：學生自由發表。 說明：寶寶出生後為了避免受到傳染病的侵害，接種疫苗是最有效的保護方式，公費疫苗種類很多，包括B型肝炎疫苗、13價結合型肺炎鏈球菌疫苗、卡介苗、白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗、A型肝炎疫苗、麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗、水痘疫苗、日本腦炎疫苗等。 三、健康生活行動家 閱讀：請學生先閱讀小恩的體驗，試著了解媽媽懷孕時的辛苦，並回家詢問家人，自己在媽媽肚子時，有發生哪些有趣或令人擔心的事？ 實作：請學生帶著孕婦背包上一整節課，並繞校園一周，體驗懷孕的不方便。發表：體驗後請學生自由發表感想。		
--	--	--	---	--	--

			說明：教師引導學生懷孕一點也不輕鬆，希望產婦身邊的人都能多給予陪伴、支持和理解，而每個人都要懂得體諒媽媽或照顧者的辛勞。		
三	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	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、想想看 提問：教師請同學想一想，人的一生中會經歷過哪些階段呢？各個階段可能會面臨哪些問題呢？ 回答：請一到兩位同學起立回答，分享自己的想法。 二、成長的軌跡 提問：各位同學知道我們的人生可以分為幾階段嗎？你現在處於什麼階段呢？ 回答：依照艾瑞克森的人格發展論，人生可以分為八個階段。 三、教師介紹八個時期的特徵 （一） 1. 嬰兒期： 提問：周遭是否有1歲左右的嬰兒呢？你有觀察到他有哪些現象嗎？喜歡吸吮奶嘴嗎？很愛哭嗎？ 介紹：教師介紹嬰兒的重點發展。 2. 幼兒期： 提問：觀察周遭2～3歲的小孩，會跑會跳嗎？還在包尿布嗎？會自己大小號嗎？會不會有很多想問的問題，常問為什麼？還很愛哭嗎？ 介紹：幼兒的重點發展。	觀察發表	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 【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。

		四、教師介紹八個時期的特徵（二） 3. 兒童前期： 提問：請問同學在幼稚園時期可以分得清楚上下左右嗎？可以跳繩嗎？騎腳踏車需要輔助輪嗎？會不會自己穿衣服呢？鈕扣可以扣得起來嗎？ 介紹：兒童前期的重點發展。 4. 兒童期： 提問：小學時期什麼時候開始會綁鞋帶的呢？小一的時候是不是用魔鬼氈的球鞋呢？牙齒是何時開始換牙的？ 介紹：兒童期的重點發展。 5. 青少年期： 提問：你最近的情緒會起伏不定嗎？會很在意異性對你的看法嗎？ 介紹：青春期的發展重點。 五、教師介紹八個時期的特徵（三） 6. 成年前期： 提問：周遭的親友中，有沒有人正處於這個時期呢？你觀察到這個人現在的生活重點是什麼呢？談戀愛？事業衝刺？還是已經結婚？ 介紹：成年前期的階段任務。 7. 成年中期： 提問：你覺得你的父母現在身上背負哪些責任？父母每天為你做了什麼？ 介紹：成年中期的階段任務。 8. 成年晚期到老年期：		
--	--	--	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			提問：目前家中有老人同住嗎？爺爺、奶奶或外公、外婆有什麼樣的疾病困擾呢？有哪些生活習慣呢？ 介紹：成年晚期到老年期的階段任務。 【家庭教育】 提問：教師詢問學生，在人生歷程中，較可能在哪一個階段步入婚姻，組成家庭？ 發表：學生自由回應。 說明：教師歸納學生回應內容後，給予回饋，援引課本中提及的人生階段與學生回應內容作比較，看看有何不同。		
四	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	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、生長發育大不同 提問：同學或家長會不會擔心自己的生長發育與其他人差距太大，例如：身高比其他同學矮很多，或是已經國三了還沒有月經來等問題。 發表：請一到兩位同學分享。 引導：影響生長發育有很多原因，而且通常不是單一因素影響，以下讓我們一起來整理： 1. 年齡性別：男生的平均身高高於女生。 2. 家族遺傳：父母親的身高會影響子女的身高。 3. 營養：營養不均衡影響生長發育。 4. 運動、姿勢：規律的運動、良好的姿勢有助於生長發育。	觀察發表	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【家庭暴力防治課程】

		5. 染色體異常：例如：唐氏症（第21對染色體多一條）。 6. 疾病：多種疾病影響生長發育。 7. 睡眠：睡眠時間不足造成生長激素不足。 8. 環境：新鮮空氣、汙染少的環境有助於生長發育。 【家庭暴力防治課程】 二、促進生長好方法 提問：有沒有家長擔心同學的身高不夠高，而實行了促進長高的方法？ 發表：請一到兩位同學發表生活經驗，同學可能會發表，例如：吃補品、鈣片、帶出去運動、到醫院打生長激素等。 歸納：教師可以將同學分享的生活經驗分成營養、睡眠、姿勢、運動等四大類。 說明：其實各位同學的家長真的是用心良苦，影響生長發育可以分為營養、睡眠、姿勢、運動等四大類。 1. 睡眠：生長激素在夜間11點到2點分泌旺盛，所以不可熬夜。 2. 運動：持續運動30分鐘以上，有助於生長激素的分泌，也是長高的關鍵。 3. 姿勢：良好的姿勢可以讓器官正常運作。 4. 營養素的攝取：骨骼需要鈣質作為原料，牛奶是最佳鈣質來源，含碳酸及咖啡的飲料會阻礙鈣質吸收；另外攝取蛋白		
--	--	--	--	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			質及維生素也可以提供青春發育的營養。 5. 愉快的心情：壓力過大會讓肌肉緊張，影響消化功能。壓力過大也會影響內分泌系統，導致生長激素分泌不足而影響生長。		
五	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	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、健康生活行動家 發問：同學已經了解影響生長發育的因素，接下來讓我們誠實的檢視自我生活型態，進而改善生活習慣，讓同學可以發育良好，不用當小矮人。 填表：請學生完成課本的學習單內容。 發表：請以組別為單位，向同組的同學分享自我檢視結果，並且說出思考過後的改善方式。 二、教師總結 人生各階段的健康狀態是一個變動的過程，想要有健康的生活就必須維持良好的生活型態，現在的生活型態也會影響到成年或老年的健康狀態，我們必須從現在開始儲存健康資本，以後的人生各階段才可以「樂活老化」。	觀察發表	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 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。

六	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化與勇敢告別	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	一、引起動機 提問：請同學想一想，課本中的奶奶的老年生活是你所嚮往的嗎？你還有看過其他老年人生活的案例嗎？差別在哪裡？ 發表：請同學分組討論後，派同學上臺發表。 總結：只要是人都一定會面臨老化的問題，我們現在所做的決定都會影響我們老年的生活，每個人都都不喜歡臥床或疾病纏身，我們要怎麼做才能讓我們的老年生活健康又自在呢？ 二、認識老化 提問：同學可能還無法想像自己老年時的樣子，但是你知道人老了會有哪些現象嗎？ 回答：請同學回答哪些現象叫做老化，可以參考課本中的老化現象。 總結：老化代表身體細胞逐漸衰退，頭髮會變白、稀疏，五官的敏銳度降低，皮膚鬆弛長出皺紋，免疫系痛降低、容易生病，或是女性進入更年期，荷爾蒙改變、骨質疏鬆等等。但是這些現象不能跟失能與疾病畫上等號，也就是老化不等於生病，老人不一定要臥床。 三、儲存健康老化資本 提問：教師請同學依照課本的圖表查詢民國111年的男女平均餘命與健康平均餘命，並請同學已男女各自的平均餘命減去	觀察發表	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 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。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。
----------	----------------------------------	---	--	-------------	--

			健康平均餘命，各組討論兩者差異代表什麼意義呢？ 回答：會得到兩者之間，男生差6.7歲、女生差8.2歲，這樣代表在民國111年的時候，男生有6.7年的時間臥病在床，女生則是有8.2年的時間臥病在床。 總結：我們希望壽命變長，可以活得愈久愈好，但是活得品質也要兼顧，不希望一直是臥病需要人照顧的狀態，不想要這樣，就必須在年輕的時候就累積老年的健康資本。		
七	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化與勇敢告別(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-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、健康生活型態從現在開始 提問：我們在成年期的時候拚命工作及儲蓄，就是因為到老年時身體已經無法工作，需要休息，請同學想一想，當我們老的時候，可以做哪些事情來充實老年生活呢？你可以分享你周遭的老人家目前的生活方式？ 發表：請學生分享自己的家人或鄰居是老年人的生活方式。 總結：我們希望當我們老的時候，可以有好的生活品質，那就必須從現在開始健康，我們可以從以下幾項著手： 1. 規律作息及運動：優質的睡眠與規律運動有助培養肌肉力量與強化身體。 2. 均衡飲食並遠離有害物質：飲食應以多樣化為主，確保能夠攝取足夠的營養素，並應遠	觀察發表	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 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。 【生涯規劃教育】 涯 J2 具備生涯規劃的知識。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。

			離菸、酒、檳榔、毒品等有害物質。 3. 定期健康檢查：建立早期篩檢和追蹤的習慣，才能及早發現潛在健康問題。 4. 個人衛生習慣：保持良好的個人衛生和口腔衛生，降低感染風險，維護整體健康。 5. 尋求心理寄託：透過社團活動、擔任志工等找回生命的價值及工作時的成就感。 6. 持續學習：保持學習新知識和技能的熱情，刺激大腦神經可預防認知退化。 7. 心理韌性培養：學習正向思考的樂觀態度，面對挫折、壓力不害怕，找出可以抒發心情的活動。 8. 維持社交：與家人、朋友有不同的活動刺激，對情緒健康及認知功能有明顯幫助。 【生涯規劃教育】 提問：教師詢問學生，若希望在未來每個階段的生活，都能保有健康，會作哪些規劃？ 發表：學生自由發表。 說明：教師歸納學生發表內容後，說明人生每個階段，會因歲月變化及生活境遇，對生理及心理帶來不同的影響，因此可針對人生的不同階段，育作生活及身、心的生涯規劃，讓		
--	--	--	---	--	--

			自己能在迎接每個階段變化的同時，都能有良好的應對及健康生活。		
八	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化 與勇敢告別	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	一、認識死亡與失落 提問：請同學回顧過往十幾年的生命歷程，你曾經有過後悔的事嗎？如果生命只剩下半年，你最想要做什麼事？想對家人說什麼話？ 討論：四道人生： 1. 道謝：回想你的生命中，有哪些人或事情值得你用心道謝？ 2. 道歉：有沒有什麼事情是你想向某人道歉，卻還沒說出口的？ 3. 道愛：你曾向重要的人坦率地說出你的愛與在乎嗎？ 4. 道別：當你必須與某人告別時，你會選擇用什麼樣的方式或言語傳達你的心意？ 發表：死亡的意義。 總結： 1. 醫學上以沒有心律以及呼吸停止時會被定義為死亡，腦死也是死亡的一種。 2. 面對死亡不是逃避，而是可以跟家人討論醫療方式或是喪禮形式，讓自己與家人提前接受死亡。 3. 當面對親友或寵物死亡等「失去」時，可能會帶給我們震驚與悲傷，而使我們經歷許多情緒，	觀察 發表	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。

		例如：傷心、遺憾等等。在經歷不同程度的情緒的同時，請給自己時間，包容當下的反應，並尋求支持，讓自己慢慢走出哀傷。 二、如何面對死亡 提問：教師請同學分享失去親友或寵物的經驗，後來是如何調適自己的呢？ 發表：請幾位同學分享經驗。 總結：當一個生命殞落，還活著的人當然會悲傷，我們可以允許自己悲傷，但是生命總要繼續、生活也要繼續過下去，所以我們可以用以下的方式來面對死亡： 1. 接受死亡的事實。 2. 允許自己悲傷、難過、哀慟。 3. 適應逝者已不存在的新環境。 4. 轉換對逝者的情感投注於未來生活中。 提問：教師請學生思考當一個人正在悲傷時，可以用怎樣的調適方式來走出傷痛，請同學分享。其實當下的情緒需要抒發才能繼續面對後續的事情，以下提供三種方法： 1. 與他人傾吐情緒。 2. 調適情緒與尋求幫助。 3. 找尋放鬆身心的活動與方法。 【人權教育】 提問：教師先詢問學生對生命與死亡看法，覺得生命和死亡是否可被人為控制。 發表：學生自由發表。	
--	--	---	--

			說明：教師彙整學生發表內容後，引用「安樂死」的新聞案例，配合人權的人身自由權概念，說明安樂死雖為結束生命的一種方式，但在臺灣並未合法，且必須向學生強調生命雖有結束之時，但生命總有其正面與有價值的一面，不可濫用或誤用「人身自由」，輕率決定生命的長短。		
九	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化 與勇敢告別	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	一、 健康生活行動家 提問：請同學試著以自己曾經經歷過的傷痛事件來練習面對死亡的技巧。 1. 從自己的生活經驗中描述一件讓你非常傷痛的事件。 2. 說說看傷痛帶來的衝擊，以及經歷的情緒（情緒可以參考課本的情緒項目）。 3. 前面提到的四個面對死亡的調適階段中，你認為有哪些行為或想法可以幫自己走出傷痛呢？ 4. 如果可以重來，你會如何調適？ 總結：生命中存在著無常的變化，當我們了解死亡的意義之後，要學習面對死亡、接受死亡，並在有限的生命中，好好照顧自己並珍惜我們身邊的人事物。	觀察發表	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 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。

十	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病 (一)	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、想想看 引導：教師請同學閱讀課本上女孩罹患高血壓的情境，並根據女孩的獨白內容，以螢光筆標示出重點，為後續提問預作思考。 提問：從女孩的獨白中，提到她無法參加畢業旅行，說明她很年輕，很可能還在學。想想看，為什麼她這麼年輕就罹患高血壓？可能是什麼原因造成的呢？ 回答：請一到兩位同學起立回答。 總結：年輕人也有可能得到慢性病，不是只有老人才會得到，生活習慣是造成慢性病的主因，讓我們一起來了解慢性病。 二、認識慢性病 提問：請同學上網搜尋最新的十大死因資訊，並且填入本頁的空格排序。（以下為112年的排序，老師可以上衛生福利部網站更正為最新的排序） 112年十大死因依序為： 1. 惡性腫瘤（癌症）。 2. 心臟疾病。 3. 肺炎。 4. 腦血管疾病。 5. 糖尿病。 6. 嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19） 7. 高血壓疾病。 8. 事故傷害。 9. 慢性下呼吸道疾病 10. 腎炎、腎病症候群及腎病變。 三、惡性腫瘤（癌症）	觀察發表	【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。 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 J2 發展跨文本的比對、分析深究能力，以判讀文本知識的正確性。
---	------------------------------------	--	---	-------------	---

			提問：教師詢問學生聽過哪些公眾人物得過癌症或是周遭親友有人罹患癌症的？說出自己看到他們罹癌後的狀況？ 回答：請一到兩位學生回答，教師可以上課前收集公眾人物罹癌的新聞資料，和大家分享，引導學生去思考為什麼會罹患癌症。 介紹：致癌因子分為先天與後天。 1. 先天型因素： (1) 老化：老化產生細胞變異。 (2) 性別：不同的癌症，男女罹患的機率有所差異。 (3) 基因：遺傳基因、家族病史可以判定是否為癌症的高危險群。 2. 後天型因素： (1) 肥胖：越胖的人罹患癌症的機率較高。 (2) 缺乏運動：新陳代謝差，細胞不容易活化。 (3) 過多甜食：糖已經是科學驗證容易使細胞產生變異。 (4) 加工肉品：過多的化學加工容易導致細胞變異。 (5) 燒烤紅肉：燒焦的食品會引起腸胃細胞的變異。 (6) 高油飲食：高油、高脂肪飲食會引起身體負擔太大。 (7) 菸、酒、檳榔：經過科學驗證為肺癌、肝癌、口腔癌有關。除了上述因子，還有少數癌症與病毒感染有關，例如B肝帶原者容易變成肝癌，子宮頸癌與HPV病毒有關。		
--	--	--	--	--	--

		四、癌症的警訊有哪些？ 引導：當癌細胞攻擊身體時，我們不容易發現，往往都是症狀嚴重時才會有所警覺，其實癌症還有一些小地方可以觀察，發現有異時，立刻就醫進行全面檢查和治療，才能有效抵禦癌症。 介紹：癌症警訊： 1. 身體出現腫塊。 2. 疣或黑痣變不規則狀、突起。 3. 持續消化不良、食慾不振、噁心嘔吐感。 4. 持續性聲音嘶啞、乾咳、吞嚥困難。 5. 不明原因出血。 6. 持續一～兩個月沒有癒合的傷口或潰瘍。 7. 長時間不明原因體重減輕。 五、定期篩檢、守護健康 提問：詢問同學是否知道有哪些癌症篩檢可以實施呢？是否知道我們的政府有提供滿足條件者篩檢的補助呢？ 討論：請同學查閱衛福部網站後，舉手分享自己所查到的資訊。 總結：政府提供了各種癌症篩檢的補助，若是家裡有人符合這類型的要求，記得提醒他們定期做檢查，保障他們的身體健康。	
--	--	---	--

十一	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病 (一)	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、心血管疾病 提問：請問同學有沒有注意到，當天氣越冷的時候，老人家死亡常率會比較高，在寒冷的冬天常常看到喪事，有沒有思考過為什麼？ 回答：請知道的同學踴躍發言。 引導：其實冬天的時候，天氣寒冷、血管收縮幅度較大，如果有心血管疾病的人，容易血液循環不良而造成心肌梗塞或是中風。讓我們一起來了解高血壓、冠心病、腦中風等心血管疾病。 二、高血壓 說明：教師介紹成因及沉默殺手的由來，並且讓學生知道收縮壓和舒張壓的定義。 三、冠狀動脈心臟病 提問：請同學閱讀課本上小故事，請問同學有聽過心肌梗塞嗎？周遭親友曾經有人發生過心肌梗塞嗎？後來是過世還是存活？亦或是電視劇中是否曾經看過類似的劇情。 回答：請一到兩位同學回答。 介紹：何謂冠心病。 四、冠狀動脈血管是怎麼塞住的？ 請同學參閱圖示，可以把血管比喻為高速公路，正常血管就好像四線道，血液就好像車子，可以快速通過；當血管開始阻塞後，就好像四線道變成兩線道，開始	觀察發表	【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。 【閱讀素養教育】 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。
-----------	------------------------------------	---	--	-------------	--

			塞車，血流量變少，開始缺氧；當高速公路幾乎完全塞住時，心肌就會缺氧造成心肌梗塞。		
十二	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病 (一)	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、腦中風 提問：37歲的健身教練，每天運動加上又是青壯年，應該是身體狀況很好的，為什麼會腦中風呢？ 回答：請學生討論後回答。 介紹：其時是因為長期熬夜、作息不正常，就算年輕又有運動習慣，一樣有可能中風，讓我們一起來了解腦中風是什麼？ 二、中風辨識及處理四步驟FAST 總結：腦中風是一瞬間的事，就算存活後通常會留下神經功能障礙的問題，嚴重影響病患的生活品質，不可不謹慎。 三、心血管疾病的預防 活動：請學生根據前面所學心血管疾病的危險因子反思討論預防之道，在黑板上寫出來，教師歸納後介紹預防方法。 1. 規律運動。 2. 避免接觸菸、酒、檳榔。 3. 均衡飲食。 4. 定期健康檢查。 5. 保持愉悅的心情。 6. 充足的睡眠。 7. 良好的體重控制。	觀察發表	【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。 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 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。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規範。

十三	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病 (二)	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、引起動機 活動：請問學生以下問題，請學生誠實作答。 1. 每天會喝多少容量的含糖飲料？ 2. 每天喝多少容量的白開水？ 3. 最長紀錄可以多少天不喝含糖飲料？ 4. 一個月花在含糖飲料上的金額？ 總結：其實「糖」會讓人上癮，含糖飲料喝太多會讓我們胰島素反應變慢，久而久之你就是罹患糖尿病的高危險群，糖尿病也是慢性病的一種，讓我們一起來認識慢性病。 二、糖尿病 提問：請問學生的親友中有沒有人罹患糖尿病？你知道他罹患的是第一型還是第二型糖尿病嗎？ 回答：請一到兩位學生回答。 說明：教師介紹第一型和第二型糖尿病的差異及症狀。 三、糖尿病的預防和控制 活動：教師可以攜帶血糖機，告訴學生糖尿病患者每天飯前飯後必須要做的事就是測血糖，必須扎針取出血液，放入儀器中測試，不能吃高糖份的東西，也不能夠一餐不吃東西，血糖太高或太低都會昏倒，需要很努力控制才能維持生活品質，與其如此，不如就是現在開始改善生活習慣，避免自己罹患第二型糖尿病。	觀察發表	【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。 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 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規範。 【性侵害防治教育課程】
-----------	------------------------------------	---	--	-------------	--

			【生命教育】 提問：教師請問學生，為了預防糖尿病等慢性病的發生，在健康促進、飲食運動上，會作出怎樣的選擇與調整呢？ 發表：學生自由發表。 說明：教師彙整學生意見後，擇其中較多的共同意見加以分析說明，並進一步說明，糖尿病不只是少吃含糖飲料、少喝甜食便能預防，因為許多食物當中，即使吃起來感覺不甜，但其實已含有高糖份，因此飲食上必須揀選，均衡飲食，留意食物中的醣份含量。此外，肥胖亦會增加罹患糖尿病及許多慢性病的風險，因此除飲食外，得規律運動，以多管齊下的方式，預防慢性病。 【性侵害防治教育課程】		
十四	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病 (二) (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-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、腎臟病 提問：教師請問同學有聽過「洗腎」嗎？有沒有親友洗腎的呢？ 回答：請同學踴躍回答。 介紹：教師介紹腎臟病、洗腎、如何察覺腎臟出問題、腎臟病常見原因。 歸納：請學生根據發生的原因提出預防的方法再由教師總結歸納。 二、健康生活行動家 實作：請同學測量腰圍、BMI 與血壓，判斷是否在正常值中，進一步檢核自己的生活習慣，若有	觀察 發表	【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。 【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。

		與解決體育與健康的問題。	異常之處，運用課本提到的健康生活習慣及擬定的計畫，對飲食與運動方面的生活習慣加以改善並檢討成效。		
十五	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	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、想想看 提問：請學生事先閱讀課本上這個車禍的事故案例，詢問學生他們是否會伸出援手？如果不伸出援手，會產生哪些結果呢？ 結論：當我們看到有人因意外導致受傷時，若是可以適時的提供協助，能夠大幅度的降低對患者的傷害。但施予援手也需要自身技術足夠，所以接下來就讓我們學習急救的技巧吧。 二、事故傷害緊急處理步驟 提問：詢問學生，如果剛好路過意外事故的現場，該如何搶救傷患呢？ 分享：學生自由分享。 說明：教師說明事故傷害發生時的緊急處理原則與流程。 1. 現場安全評估。 2. 初步評估及維持生命徵象。 3. 呼叫119，尋求協助。 4. 提供救護，直到救援到來。 三、創傷的急救 提問：請學生事先閱讀課本情境，教師詢問學生，若是遇到打球時跌倒，手肘擦傷，或是做美術作業時不小心割傷手，該如何處理呢？ 發表：學生自由分享。	觀察 問答	【安全教育】 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。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中及生活情境中使用文本之規範。

十六	第三篇 即刻救援 第一章 急救最前線	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、輕微出血怎麼辦 提問：請學生事先閱讀課本情境，教師詢問學生，插圖中的男生打籃球時，膝蓋擦傷，該如何處理傷口呢？ 發表：學生自由分享。 說明：正確傷口處理步驟。 1. 洗手。 2. 清洗傷口。 3. 消毒。 4. 覆蓋敷料。 二、嚴重出血怎麼辦 提問：請學生先閱讀課本情境案例，教師詢問學生「遇到這種出血的情況該怎麼辦呢？」 討論：創傷出血時，該如何處理？ 發表：學生發表自己的經驗與意見。 指導：直接加壓止血法與抬高傷肢止血法，請全班實際操作演練。 三、止血點止血法 說明：教師說明除了直接加壓止血法及抬高傷肢止血法外，也能搭配使用止血點止血法。	問答 觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中及生活情境中使用文本之規範。

			指導：引導學生尋找身體各部位的止血點，並介紹止血點的按壓方式。 詢問：教師詢問學生看完課本上四張圖，是否知道該按壓什麼部位的止血點。 討論：學生進行討論。 統整：教師統整學生的意見，並說明正確答案。 1. 前臂出血→肱動脈止血點。 2. 手掌出血→橈動脈止血點。 3. 下肢出血→股動脈止血點。		
十七	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	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、簡易包紮要領 提問：處理完傷口，為什麼要包紮？ 發表：學生自由發表意見。 說明：包紮的四個重要目的，並詳細解說包紮的要領。 二、繃帶包紮法 說明：環狀包紮法、螺旋狀包紮法的使用時機。 示範：如何使用繃帶包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 三、三角巾包紮法 說明：三角巾包紮的使用時機。 示範：如何使用三角巾來進行懸臂吊帶包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 四、三角巾包紮法——踝部帶狀三角巾 說明：三角巾包紮的使用時機。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中及生活情境中使用文本之規範。

			示範：如何使用三角巾來進行踝部帶狀三角巾包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 五、健康生活家——傷患的包紮方式 閱讀：請學生先閱讀大隊接力後同學受傷的情境，請學生思考這些受傷的同學該用什麼方式來進行包紮。 配對：根據情境中配對，小豪、小儒、小華、小咪分別該用什麼方式來包紮。 說明：教師統整並公布答案。 六、健康生活家——包紮演練 實作：讓學生分組進行包紮演練後，可配合闖關活動。 說明：每組每位學生皆須演練，每組輪流當關主，關主負責評分，最後獲得最多熟練勾選的組獲勝。 總結：教師叮嚀學生包紮是必要技能，要不斷練習，才會更熟練。		
十八	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	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、國中生CPR救母 提問：請同學看完15歲國中生透過119指導員線上指導操作CPR的新聞案例，想一想，如果是你也可以做得到嗎？ 發表：學生自由分享。 二、認識CPR 說明：心肺復甦術是指口對口人工呼吸，和胸部按壓合併使用的急救技術。利用人工呼吸及胸部按壓促進循環，使血液可以攜帶	觀察 實作	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及AED 的操作。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中及生活情境中使用文本之規範。

		氧氣到腦部以維持生命，避免造成腦死的情況。 提問：何時會使用到心肺復甦術？ 發表：學生踴躍發言。 統整：溺水、觸電、呼吸困難、藥物過量、異物梗塞、一氧化碳中毒、心臟病等，造成呼吸、心跳停止的情況均應立即施行。 說明：配合課本心肺復甦術流程圖，解說心肺復甦術實施之正確程序與步驟。 三、心肺復甦術——叫、叫、C、D 說明：說明叫、叫、C、D的四個步驟與注意事項。 示範：配合課本心肺復甦術的詳細步驟進行示範動作。 四、進行心肺復甦術的操作 操作：配合安妮模型，一一解說並示範心肺復甦術的急救過程。 實作：請一位學生對安妮模型進行心肺復甦術的演練。 說明：心肺復甦術對於不同年齡層，實施方法略有不同，而且此技術，更不能對真人做演練，以免發生危險。若欲想更進一步學習，可以參與急救單位所舉辦的課程訓練，以備需要救人時，能具有救人技術和資格。		
--	--	---	--	--

十九	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	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、AED的使用 提問：詢問學生是否知道為什麼要使用AED？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：AED不僅是急救設備，更是一種急救新觀念，一種由現場目擊者最早進行有效急救的觀念。它可以經內置電腦分析和確定發病者是否需要予以電除顫。除顫過程中，AED的語音提示和螢幕顯示使操作更為簡便易行。 二、復甦姿勢 提問：如果施行CPR後有成效了，患者肢體會動或有自發性呼吸時，我們該怎麼做後續處理？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：說明使用復甦姿勢的時機，再配合課文照片指導學生施行步驟。 演練：請學生分組進行復甦姿勢的演練，一人扮演傷患，一人扮演急救者。 跨領域學習【科技領域】 提問：教師以AED為例，詢問學生，除了AED外，有沒有看過或使用過其他與醫療、急救有關的科技產品？知道他們的用途與操作方式嗎？ 發表：學生自由回答。 說明：教師彙整學生發表內容後，援引醫療新聞，介紹生活中與醫療、急救相關的科技產品，簡要說明其功能、操作方式，並	觀察 分享	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及AED的操作。
-----------	-----------------------------	--	---	------------------	---

			可視實際情況，拿簡便操作的科技產品，實際於課堂上操作。		
二十	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術（第三次段考）	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	一、保護生命的守護者 閱讀：請學生先閱讀課本上的情境，想一想遇到這樣的情況，你會怎麼做？ 分享：請學生自由分享。 總結：教師統整，並詢問同學如果是你自己突發病倒，你希望陌生人選擇動手搶救，或撥完緊急電話就轉身走人？ 1. 健康生活行動家——CPR 演練 實作：將全班分組，分別扮演觀察員、傷患、施救者，之後輪流交換角色，並安排觀察員記錄組員的施作情形。 說明：教師可根據學生的精熟程度，再進入各組指導。 總結：教師強調CPR一定要熟練，才能減少因缺乏急救知識而導致的病情延誤或喪失生命的情形發生，進而達到自救救人之目的。 【閱讀素養教育】、【人權教育】 分享：教師於課前先準備發生於西元2000年的「玻璃娃娃事件」資料，於課堂上口頭向學生分享，或製成簡報讓學生閱讀。	觀察 問答 實作	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及AED的操作。 【閱讀素養教育】 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

			提問：詢問學生對於該新聞的看法，想一想自己若是事件中助人的一方，或是身有痼疾的一方，遇到當下的情況，會有怎樣的反應？ 發表：學生自由發表。 說明：教師彙整學生發表內容後，給予回饋，簡要說明該事件後續的發展，並援引課本內提及的《善良撒馬利亞人法》的概念、我國《緊急醫療救護法》中相似的概念，說明法律為善意施救的民眾所提供的保障，同時簡要引述社會各界觀點及該事件的判決內容，點出《善良撒馬利亞人法》概念及《緊急醫療救護法》於實際情況發生時，可能的適用狀況，並提點在幫助他人時，要衡量自身能力，以此讓學生思考，遇到緊急狀況時，可施作的作為。		
二十一	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術（休業式）	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、保護生命的守護者 閱讀：請學生先閱讀課本上的情境，想一想遇到這樣的情況，你會怎麼做？ 分享：請學生自由分享。 總結：教師統整，並詢問同學如果是你自己突發病倒，你希望陌生人選擇動手搶救，或撥完緊急電話就轉身走人？	觀察 問答 實作	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 【閱讀素養教育】 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

			2. 健康生活行動家——CPR 演練 實作：將全班分組，分別扮演觀察員、傷患、施救者，之後輪流交換角色，並安排觀察員記錄組員的施作情形。 說明：教師可根據學生的精熟程度，再進入各組指導。 總結：教師強調 CPR 一定要熟練，才能減少因缺乏急救知識而導致的病情延誤或喪失生命的情形發生，進而達到自救救人之目的。 【閱讀素養教育】、【人權教育】 分享：教師於課前先準備發生於西元2000年的「玻璃娃娃事件」資料，於課堂上口頭向學生分享，或製成簡報讓學生閱讀。 提問：詢問學生對於該新聞的看法，想一想自己若是事件中助人的一方，或是身有痼疾的一方，遇到當下的情況，會有怎樣的反應？ 發表：學生自由發表。 說明：教師彙整學生發表內容後，給予回饋，簡要說明該事件後續的發展，並援引課本內提及的《善良撒馬利亞人法》的概念、我國《緊急醫療救護法》中相似的概念，說明法律為善意施救的民眾所提供的保障，同時簡要引述社會各界觀點及該事件的判決內容，點出《善良撒馬利亞人法》概念及《緊急醫療救護	
--	--	--	--	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

			法》於實際情況發生時，可能的適用狀況，並提點在幫助他人時，要衡量自身能力，以此讓學生思考，遇到緊急狀況時，可施作的作為。		
--	--	--	--	--	--

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。