

新北市文山國民中學 112 學年度 七 年級 第二學期 **部定** 課程計畫(健康教育) 設計者： 廖信榮

一、課程類別：

1. 國語文 2. 英語文 3. 健康與體育 4. 數學 5. 社會 6. 藝術 7. 自然科學 8. 科技 9. 綜合活動
10. 閩南語文 11. 客家語文 12. 原住民族語文：_____族 13. 新住民語文：_____語 14. 臺灣手語

二、學習節數：每週(1)節，實施(20)週，共(20)節。

三、課程內涵：

| 總綱核心素養 | 學習領域核心素養 |
|---|--|
| <p>依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(至多以3個指標為原則)。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</p> <p><input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作</p> <p><input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解</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-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、媒體的互動關係。</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> |

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

| | | |
|------|-------|-----------|
| 一下 | 健康照護 | 寵 eye 百分百 |
| | | 健康從齒開始 |
| | | 護膚保衛戰 |
| | | 聽力保健 |
| | 從心開始 | 與壓力做朋友 |
| | | 遠離情緒困擾 |
| | | 快樂進行曲 |
| | 醫療新世代 | 用藥安全 |
| 我愛健保 | | |

五、本學期達成之學生圖像素養指標：(每向度勾選1-2個即可)

| 圖像 | 向度 | 素養指標 | | | |
|----|------|--------|---|--------|---|
| | | 正向 | | 健康 | |
| 陽光 | 正向健康 | 1.關懷尊重 | V | 1.身心平衡 | V |
| | | 2.正面思考 | V | 2.快樂生活 | V |
| | | 宏觀 | | 卓越 | |
| 飛鷹 | 宏觀卓越 | 1.溝通表達 | V | 1.靈活創新 | V |
| | | 2.放眼國際 | | 2.追求榮譽 | |
| | | 適性 | | 學習 | |
| 碧水 | 適性學習 | 1.欣賞接納 | V | 1.終身學習 | V |
| | | 2.適性揚才 | | 2.活學活用 | |
| | | 領導 | | 勇敢 | |
| 獅子 | 領導勇敢 | 1.解決問題 | V | 1.自信創新 | |
| | | 2.獨立思考 | V | 2.勇於承擔 | |

六、素養導向教學規劃：

| 教學期程 | 學習重點 | | 單元/主題名稱與活動內容 | 節數 | 教學資源/ 學習策略 | 評量方式 | 融入議題 (建議至多融入3項) | 備註 |
|---|---|--|---|----|------------------------|----------------|--|--|
| | 學習表現 | 學習內容 | | | | | | |
| 第一週 2/12-17 (2/16(五)開學；2/17(六)補班補課) | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | 第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百 一、引起動機 請同學看看小瀚的例子，想想自己有沒有同樣的狀況，接到視力檢查報告的第一個想法是什麼？ 二、眼睛的構造 1. 講解：眼睛是我們的靈魂之窗，在日常生活中，主要也是靠視覺來獲取周遭環境的訊息，所以一定要好好愛惜眼睛之健康。 2. 說明：教師介紹眼球的各種構造以及其作用。 三、視覺的產生 1. 提問：詢問學生是否知道「視覺」是如何產生的？ 2. 發表：學生自由發表意見。 3. 說明：視覺的產生是由於物體表面反射的光線，透過角膜、水樣液、瞳孔、水晶體以及玻璃體的折射，最後在視網膜上形成物體的成像，再經由視神經將影像傳至大腦的視區，進而產生影像。 | 1 | 1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 | 觀察 發表 實作 | 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ |
| 第二週 2/19~2/23 (2/21-2/22 九年級第3次複習考) | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百 一、活動「我有眼睛困擾嗎？」 1. 實作：請學生回想自己在過去的生活中，是否有課本上所述之不良的生活習慣並發表。 2. 說明：眼睛是我們的靈魂之窗，我國近年來國中生的視力問題越來越嚴重，如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。 | 1 | 1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 | 觀察 發表 實作 | 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|--|--|---|------------------------|----------------|--|--|
| | | 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | 二、常見的眼睛問題（一） 1. 提問：請學生說說看常見的眼睛問題？ 2. 發表：學生踴躍發表意見。 3. 講解：眼睛常見的問題有下列幾項： 4. 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。 | | | | | |
| 第三週 2/26~3/1 (2/28和平紀念日放假) | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | 第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百 一、常見的眼睛問題（二） 1. 遠視：眼球的前後徑過短，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之後即是所謂的遠視。 2. 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。 3. 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。 二、珍惜所eye視界無礙 1. 請同學思考減緩視力惡化或是維持良好視力的方法？在課本上寫下三點並與同學討論分享。 2. 請同學勾選護眼習慣檢核表，教師鼓勵同學可以儘量達成每一個項目，改變惡化的視力或許沒有立即性的效果，但只要持之以恆，就可以減緩視力惡化，請同學一定要堅持。 | 1 | 1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 | 觀察 發表 實作 | 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ |
| 第四週 3/4~3/8 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 第一篇健康照護 第二章健康從齒開始 一、牙齒經驗分享 說明：請同學分享牙齒對冷熱酸的反應，牙痛以及看牙醫的經驗。 二、牙齒的構造 | 1 | 1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 | 觀察 | 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---|--|---|-----------------------------------|------------------|---|--|
| | | <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>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？</p> <p>2. 說明：二至三歲時，有二十顆乳牙。到了六歲後，恆牙開始長出來，乳牙漸漸脫落，到十二歲之後會長到28~32顆恆齒，教師利用課本第15頁牙齒的構造來講解。</p> <p>(1)外觀上來分有牙冠、牙頸、牙根。</p> <p>(2)從構造上來分有琺瑯質、象牙質、牙髓腔。</p> <p>三、常見的口腔問題</p> <p>1. 齲齒： 提問：詢問學生是否有蛀牙的情形？ 發表：學生踴躍發表意見。 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： 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？ 發表：學生自由發表意見 說明：教師解釋牙周病的形成及影響。</p> <p>3. 咬合不正：提問：因為牙齒排列不整或是戽斗會有哪些困擾呢？ 說明：教師講解咬合不正會帶來的問題及處理方法。 發表：學生自由發表意見。</p> | | | | | 2. 協同節數： _____ |
| <p>第五週 3/11~3/15</p> | <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p> | <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> | <p>第一篇健康照護 第二章健康從齒開始 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> | 1 | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>觀察 實作</p> | <p>【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------------|---|---|---|--------------------------------|----|--|--|
| | | <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</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，規劃牙齒照護時間表。</p> <p>二、牙線的使用 操作：教師介紹牙線的使用方式，並請同學一起操作。</p> <p>三、牙間刷介紹 教師介紹牙間刷的使用方式，並請同學一起操作。</p> <p>四、牙齒照護一起來 1. 提問：詢問學生是否有一些保護牙齒的生活習慣，例如定期檢查、好的潔牙習慣或均衡飲食？ 2. 發表：學生自由發表意見。 3. 說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。</p> <p>五、檢視我的護齒習慣 說明：反省完牙齒照護習慣後，找出一項為達成的習慣做改善，並且簽訂契約書，確實執行改善計畫，練習生活技能中的問題解決技巧。</p> | | | | | <p>2. 協同節數：</p> <hr/> |
| <p>第六週 3/18~3/22</p> | <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> | <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>第一篇健康照護 第三章護膚保衛戰</p> <p>一、皮膚問題好困擾 1. 提問：詢問學生有遇到漫畫中提到的皮膚問題嗎？ 2. 發表：學生自由發表生活經驗。 3. 說明：教師解釋皮膚的構造及功能。</p> <p>二、介紹皮膚構造 說明：皮膚由外而內分為表皮、真皮、皮下組織，有保護、防水、排泄、調節溫度、感覺等功能。 1. 保護作用：可以防止病菌侵入。所以當皮膚有傷口時，須加以清潔並將傷口覆蓋。</p> | 1 | <p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p> | 觀察 | <p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>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。</p> <p>3. 排泄功能：汗液中含有水、鹽及尿素等廢物，經由汗液排除。</p> <p>4. 調節體溫：汗腺分泌汗液，可協助身體散熱。</p> <p>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> <p>三、介紹常見皮膚問題</p> <p>提問：詢問學生有遇到青春痘的問題嗎？</p> <p>發表：學生自由發表生活經驗。</p> <p>說明：教師解釋青春痘的成因及處理方式。</p> <p>四、檢視是否做到皮膚照護工作</p> <p>提問：請同學根據課本上的選項選出自己有的皮膚照護。</p> <p>發表：請同學分享自己的皮膚照護方法。</p> <p>五、介紹正確洗臉方式</p> <p>提問：請同學分享平常的洗臉方式？</p> <p>發表：請一到二位同學出來操作洗臉。</p> <p>說明：教師介紹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>六、為什麼流汗會臭？</p> <p>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>發表：請同學分享汗臭味造成的困擾。</p> <p>說明：教師解釋汗臭味的成因和處理方式。</p> <p>七、皮膚防晒</p> <p>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>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，但是要掌握好不要晒傷。</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|---|---|----------|--------------------------------|-----------|--|--|
| <p>第七週. 3/25~3/29 (3/28-3/29 全校第1次段考)</p> | <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> | <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，並反省修正。</p> | <p>第一篇健康照護 第四章聽力保健（第一次段考）</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？ 說明：耳朵是我們接收外界訊息的重要器官之一，如果沒有了覺，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：教師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，讓我們一起來了解，教師依序介紹耳朵疾病。</p> <p>四、護耳好方法 提問：了解了耳朵常見的疾病，我們要怎樣預防呢？ 說明：其實耳朵疾病的預防就是兩大向度，一是避免處於過大音量環境，二是避免耳朵受到感染。了解了之後請同學使用「護耳好習慣檢視表」檢視自己的用耳習慣。</p> <p>五、健康生活行動家 提問：請同學覺察自己是否有以下的健康問題？ 發表：請學生說出一項最不健康的項目。 說明：同學要學著問題解決的方法，找出自己的健康問題，運用生活技能，才能有效的改善健康狀況。 練習問題解決的步驟：</p> | <p>1</p> | <p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p> | <p>觀察</p> | <p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p> |
|---|----------------------------------|---|---|----------|--------------------------------|-----------|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------------|--|--|---|-----------------------------------|------|--|--|
| | | | <p>1. 確認問題所在。</p> <p>2. 分析問題形成的原因。</p> <p>3. 列出解決方案，分析助力與阻力。</p> <p>4. 執行可行的方法。</p> <p>5. 評價再檢討。</p> | | | | | |
| <p>第八週 4/1~4/5 (4/4-4/5 清明 節兒童節放假)</p> | <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> | <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>第二篇從心開始</p> <p>第一章與情緒壓力做朋友</p> <p>一、青少年的煩心事</p> <p>提問：看完課文中五個同學的煩心事，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？</p> <p>分享：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師統整學生的意見，並引導學生了解自己的壓力來源。</p> <p>二、了解自己的壓力源</p> <p>提問：你認為學生最常面臨的壓力源是什麼？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>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。</p> <p>三、壓力反應</p> <p>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。</p> <p>提問：你覺得哪些壓力反應對自己是好的？哪些是不好的？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>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。</p> <p>四、適度壓力讓表現更好</p> | 1 | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | 觀察發表 | <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，理解人的主體能动性，培養適切的自我觀。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p> |

| | | | | | | | | |
|-----------------|------------------------|--|--|---|-----------------------------------|--------|--|---|
| | | | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | | | | | |
| 第九週 4/8~4/12 | Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友</p> <p>一、當壓力來敲門</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、解壓步驟</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | 1 | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | 觀察發表實作 | <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><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p> |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|---|---|---|--------------------------------|-------------|---|---|
| | | | <p>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。</p> <p>3. 「處理壓力」：介紹幾種調適壓力的方式，如做好時間管理、找出適合自己的抒壓方式、尋求支援等。</p> <p>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，等有能解決時再來處理。</p> <p>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。</p> | | | | | |
| <p>第十週 4/15~4/19 (4/16-4/17 九年級第4次複習考)</p> | <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> | <p>第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾</p> <p>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。</p> <p>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，則可能對身體造成危害，嚴重甚至影響生活。</p> <p>三、情緒來了怎麼辦 實作：利用小育和阿芳吵架的例子，來思考如果你是阿芳，你會怎麼做？ 分享：老師可找幾位同學分享自己的作法。</p> | 1 | <p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p> | <p>觀察發表</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><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | <p>講解：當負面情緒出現時的處理方法，包括遠離現場、保持冷靜、找出宣洩情緒的方法。</p> <p>總結：當衝突發生時，未必有絕對的對錯，若是兩人一直陷入負面情緒中，問題將無法獲得解決，因此必須學習處理好情緒，才能解開誤會。</p> <p>四、做情緒的主人——自我調適技能</p> <p>實作：利用小育和阿芳的例子，學習運用自我調適技能來處理負面情緒。</p> <p>討論：讓學生互相討論演練自我調適技能，並找一至二位同學上台分享。</p> <p>總結：學習情緒調適並非要壓抑負面情緒，而是當負面情緒出現時，我們懂得如何去面對與處理。</p> <p>五、什麼是異常行為</p> <p>1. 提問：詢問學生是否曾因情緒問題的困擾而產生異常行為？</p> <p>2. 發表：學生根據經驗回答。</p> <p>3. 說明：教師說明一般常見的異常行為有下列幾項：</p> <p>(1) 認知異常</p> <p>(2) 情緒的異常</p> <p>3 外顯行為的異常</p> <p>4. 說明：教師說明異常行為發生的原因，並提醒同學如發現自己出現異常行為，應立即尋求協助或就醫，因為絕大多數的異常行為，都是可以被治癒的。</p> <p>六、攻擊行為</p> <p>1. 引導：教師引導學生思考小健為什麼會攻擊小軒，並說明往往是因為小健對情緒與衝動的控制能力出現障礙，而出現暴力及脫序的行為。</p> <p>2. 說明：教師說明若發現同學出現「攻擊行為」時，該怎麼處理：先找出造成情緒失控的原因，並加以處理、找信任的師長或家人共同解決自己的情緒問題、尋找專業人員給予協助與治療。</p> | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|---|---|---|-----------------------------------|------------------|--|---|
| | | | <p>七、強迫症</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>3. 發表：學生自由回答說明：厭食症和暴食症都是屬於強迫症的一種，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。</p> <p>八、焦慮症</p> <p>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。</p> | | | | | |
| <p>第十一週 4/22~4/26</p> | <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> | <p>第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾</p> <p>一、憂鬱症</p> <p>1. 引導：教師引導學生思考小妮為什麼會出現這樣的症狀？</p> <p>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？</p> <p>3. 發表：學生自由回答。</p> <p>4. 說明：教師介紹憂鬱症的定義、九大症狀及治療方法。</p> <p>二、走出藍色情緒風暴</p> <p>引導：若發現自己或親友出現以上所學的異常行為時，可以運用以下策略給予協助：</p> <p>1. 幫自己整理情緒</p> <p>2. 學習調適壓力</p> <p>3. 及早發現及早治療</p> <p>4. 尋求專業協助</p> <p>說明：異常行為和其他疾病一樣，只要積極治療就能恢復正常生活，因此若發現自己或身邊親友出現異常行為，一定要主動尋求專業協助與就醫，面對問題才能獲得有效的治療與處理。</p> | 1 | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>觀察 實作</p> | <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> | <p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p> |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|---|----------|--------------------------------|-------------|--|---|
| <p>第十二週 4/29~5/3 (預計九年級 第2次段考週)</p> | <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲 一、誰的心理狀態較趨於健康 1. 提問：請同學先閱讀小育和阿康的案例，想一想，你覺得誰的心理狀態較趨於健康？ 2. 發表：學生自由分享。 3. 歸納：很明顯的可以看出阿康較積極樂觀，生活上的適應也比較良好，所以心理處於較健康的狀態。若你也希望像阿康一樣，這章節教你幾個促進心理健康的好方法。 二、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。 三、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。 四、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。 五、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？ 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</p> | <p>1</p> | <p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p> | <p>觀察發表</p> | <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> | <p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p> |
|---|-------------------------------------|--|---|----------|--------------------------------|-------------|--|---|

| | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------|--|--|---|----------------------|--------|------------------------------------|--|
| | | | 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。 | | | | | |
| 第十三週 5/6~5/10 | Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | <p>第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲</p> <p>一、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。</p> <p>二、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。</p> <p>三、幫助別人 提問：你贊同「助人為快樂之本」嗎？說說你的想法。 發表：學生自由分享。 說明：當我們幫助別人時，我們會感到快樂與滿足。我們能幫助別人表示我們的能力比人強、資源比人多，這使我們產生隱性的優越感。人喜歡被肯定，它更會使大腦分泌多巴胺，有快樂的感覺。</p> <p>四、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。</p> <p>五、健康生活行動家</p> | 1 | 1.教學影片 2.教用版電子教科書 | 觀察發表實作 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--------------------------------|------------------|--|--|
| | | | <p>說明：想要快樂，就得從平時養成好習慣，這些習慣都無法一蹴可幾，必須持續下去，才能擁有良好的心理健康狀態。</p> <p>實作：請學生回想一週內自己是否做到表格中這些增進心理健康的項目，進行勾選，並寫下自己做的最好的項目、有待改進的項目，及改善策略。</p> | | | | | |
| <p>第十四週 5/13~5/17 (5/14-5/15 七八年級第 2 次段考； 5/18-5/19 國 中教育會考)</p> | <p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> | <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>第三篇醫療新世代 第一章用藥安全（第二次段考） 一、引起動機：常見錯誤用藥 1. 引導：請學生回想以前用藥的經驗，選出漫畫中小瀚的選擇。 2. 發表：請同學上臺發表選擇的項目以及解釋如此選擇的原因。 3. 統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式立即修正。 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</p> | 1 | <p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p> | <p>觀察 實作</p> | <p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p> |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---|--|---|---|--|------|---|--|
| | | | <p>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）</p> <p>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？</p> <p>感冒用藥大多屬於「症狀控制」藥，只要症狀消失，就可以停藥。但有開立抗生素的治療藥物就不能擅自停藥，輕則復發，重則產生抗藥性，所以有任何服藥的疑問一定要跟醫師或藥師做進一步的確認，才是正確之道。</p> <p>(4)介紹「好藥」給好朋友？</p> <p>同樣的病症會因為每位病人的器官功能、疾病狀態、療效反應、體質、是否存在其他病症等而有不同的考量，因此藥效與給藥間隔各人可能不同，此外，治療過程中需注意的事項，以及藥效與安全性的觀察指標，可能因人而異，需要個別處理。所以，即使只是感冒藥，自己使用的藥品也不見得適用於親友身上。</p> | | | | | |
| <p>第十五週 5/20~5/24</p> | <p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> | <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>第三篇 醫療新世代</p> <p>第一章 用藥安全</p> <p>一、正確用藥五核心（一）</p> <p>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。 <p>二、正確用藥五核心（二）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 清楚用藥方法、時間及保存方式。 <p>三、正確用藥五核心（三）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 做身體的主人。（不聽、不信、不買、不吃、不推薦的「五不」原則） 2. 與醫師、藥師做朋友。 | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 | 觀察實作 | <p>【家庭教育】</p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p> | <p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|---|--|---|----------------------|--------|--|--|
| | | | 留意生活圈內的醫療資源，尋找家庭醫師、藥師作為顧問。 | | | | | |
| 第十六週 5/27~5/31 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 第三篇醫療新世代 第一章用藥安全 一、藥害救濟 提問：如果因為服用藥物導致傷殘或死亡，就要默默地吞下眼淚自認倒楣嗎？我們可以怎麼做呢？ 說明：如果使用藥物而導致殘疾或死亡，可以向藥害救濟基金會請求協助。 二、健康生活行動家（一） 提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例。 發表：請同學分組發表案例一二的討論結果。 說明：案例下方都有詳細的說明，讓同學發表完之後老師再說明。 三、健康生活行動家（二） 提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例，並以同學自己找的藥品廣告，練習一次。 發表：請同學分組發表案例三的討論結果。 | 1 | 1.教學影片 2.教用版電子教科書 | 觀察發表實作 | 【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。 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ |
| 第十七週 6/3~6/7 (預計九年級畢業週) | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 第三篇醫療新世代 第一章用藥安全 一、廣告辨真偽 1. 提問：平時在報章雜誌、社群網站或是媒體上，常會見到健康食品及藥品的廣告，有些廣告誇大其詞，或是以知名藝人代言為噱頭，同學要學會批判思考，辨別真偽。 2. 討論：請同學分組討論課文上的長高藥廣告內容，提出覺得有問題的內容。與同學分享質疑的內容。 總結：反思質疑的內容是否正確，可以向專業人士（例如醫生）求證。 | 1 | 1.教學影片 2.教用版電子教科書 | 觀察發表實作 | 【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。 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ |

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|---|---|---|-----------------------------------|------------------|---|--|
| | | | <p>二、批判性思考練習</p> <p>1. 實作：請同學找一則藥品廣告，運用批判性思考技能，提出自己的質疑。</p> <p>2. 總結：同學們經過上一個活動的練習，已經知道誇大療效的健康食品及藥品廣告如何判別，若是家人或朋友推薦來路不明的藥物時，我們更要懂得拒絕，清楚的向對方表達不想使用的意願。</p> | | | | | |
| <p>第十八週 6/10~6/14 (6/10 端午節 放假)</p> | <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> | <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>第三篇 醫療新世代 第二章 我愛健保</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 提問：請問同學平常最常去哪裡就診？每一次就診大概付多少費用？實際上的花費真的只有一百五十元或兩百元嗎？多的錢從哪裡來支付？</p> <p>2. 說明：全民健保其實就是保險的一種，每個家庭每個月都有繳納保險金，雖然我們一次看診只有繳掛號費和部分負擔等，其實是從健保的大水庫再支出，這樣就不用擔心生病沒錢看醫生。</p> <p>二、了解健保 健康有保</p> <p>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？</p> <p>2. 發表：請同學自由發表意見</p> <p>3. 說明：臺灣因為有健保，全民都有繳納保費，遇到重大疾病時，可以不用自行負擔那麼多費用，也可以接受良好的醫療照護，這就是為什麼即使海外華僑已經長居海外了，仍然每個月都繳健保費的原因，就是為了重大疾病時可以回臺灣醫療。因為健保是符合「風險分擔」和「互助原則」。</p> <p>三、認識健保IC卡</p> | 1 | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>觀察 實作</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><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p> |

| | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|--|---|---|----------------------|----------|--|--|
| | | | 講解：教師介紹「健保IC卡」、「健康存摺」，並實際操作給同學看。 | | | | | |
| 第十九週 6/17~6/21 | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | <p>第三篇醫療新世代 第二章我愛健保 一、善用健保好撇步（一）</p> <p>說明：臺灣健保制度非常珍貴，我們如果可以善用健保，不僅可以保障自己的權利，也可以讓其他人也享受到健保的方便，有幾個善用健保的小方法，讓老師一一來介紹1轉診保障重大病症者醫院等級分為醫學中心、區域醫院、地區醫院。</p> <p>二、善用健保好撇步（二）</p> <p>提問：圖表是現行健保制度中各層級醫院轉診及未轉診就醫所需支付的費用。 討論：請同學分組討論比較轉診及未轉診就醫費用的差別，並討論健保署為何要如此設計？希望達到怎樣的目標？ 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，顧我尚安心 同一地區健保特約診所5~10家組成「社區醫療群」，提供完整的醫療照護。</p> <p>3善用社區藥局，小病自我照護說明：身體有自癒的能力，當有小感冒時，可以先選擇充分休息及補充水分，讓免疫力增強。</p> <p>4慢性病人多利用慢性病連續處方箋 說明：臺灣的慢性病人越來越多，如果每個人每個禮拜都要到醫院拿藥，不僅交通、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> | 1 | 1.教學影片 2.教用版電子教科書 | 觀察 實作 | <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> | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ |

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|---|---|---|---------------------------------|------------------|---|--|
| | | | <p>5把急診留給需要的人</p> <p>提問：請同學先勾選你覺得哪些人應該先使用急診。</p> <p>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。</p> <p>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>第二十週 6/24~6/28 (6/26-6/27 七八第三次 段考；6/28 休業式)</p> | <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> | <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>第三篇醫療新世代</p> <p>第二章我愛健保（第三次段考）</p> <p>一、生活技能：做決定</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>教師帶領同學閱讀健保小故事，並且摘錄重點，引導學生思考健保的重要性，如果有一天臺灣沒有健保了，我們都將面臨經濟和健康的雙重威脅。詢問同學願意承諾珍惜醫療資源嗎？如果願意，除了自己簽名承諾外，回家向三位家人表達健保的重要性，邀請他們簽下契約書，一起為健保而努力。</p> | 1 | <p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p> | <p>觀察 實作</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><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p> |

七、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

否，全學年都沒有(以下免填)。

有，部分班級，實施的班級為：_____。

有，全學年實施。

| 教學期程 | 校外人士協助之課程大綱 | 教材形式 | 教材內容簡介 | 預期成效 | 原授課教師角色 |
|------|-------------|------|--------|------|---------|
|------|-------------|------|--------|------|---------|

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | <input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： <hr/> | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。

新北市 國民中學 112 學年度 七 年級第 二 學期部定課程計畫(體育) 設計者：鄧貴安

一、課程類別：

1. 國語文 2. 英語文 3. 健康與體育 4. 數學 5. 社會 6. 藝術 7. 自然科學 8. 科技 9. 綜合活動

二、學習節數：每週(2)節，實施(20)週，共(40)節。

三、課程內涵：

| 總綱核心素養 | 學習領域核心素養 |
|--|--|
| <p><input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解</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>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>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，並尊重與欣賞其間的差異。</p> |

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

| | | |
|-----|-------|------|
| 一下 | 球類真好玩 | 籃球 |
| | | 排球 |
| | | 桌球 |
| | | 羽球 |
| | 挑戰課程 | 浮士德球 |
| | | 大隊接力 |
| 體適能 | | |

五、素養導向教學規劃：

| 教學期程 | 學習重點 | | 單元/主題名稱與活動內容 | 節數 | 教學資源/學習策略 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
|------------------|----------------------|----------------------------|---|----|-----------|------|--|----|
| | 學習內容 | 學習表現 | | | | | | |
| 第一週 2/16~2/17 | Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 | 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 體適能 一、 檢視假期運動學習單 二、 體適能檢測 三、 體適能計劃 | 2 | 學習單 | 紙本 | 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 | |
| 第二週 2/19~2/23 | Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 | 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 體適能 一、 檢視假期運動學習單 二、 體適能檢測 三、 體適能計劃 | 2 | 學習單 | 紙本 | 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 | |

| | | | | | | | |
|------------------|--------------------|---|---------------------------------------|---|-------|----------|---|
| 第三週 2/26~3/1 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | 籃球投籃 一、多框投籃比賽 | 2 | 競賽 | 實作 | 【性別平等教育】 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。 |
| 第四週 3/4~3/8 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | 籃球投籃 一、 框投籃比賽 二、 籃球投籃基本動作 | 2 | 動作檢核表 | 實作 | 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 |
| 第五週 3/11~3/15 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | 籃球投籃 三、 框投籃比賽 四、 籃球投籃基本動作 | 2 | 動作檢核表 | 實作 | 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 |
| 第六週 3/18~3/22 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。 | 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | 籃球投籃 一、多框投籃比賽 | 2 | 競賽 | 問答 實作 | 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |

| | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|---|------------------------------------|---|----------------|-----|------------------------------|
| 第七週 3/25~3/29 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。 | 大隊接力 一、 認識規則及比賽方式 二、 影片說明和講解 | 2 | 1. 教學影片 | 觀察 | 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第八週 4/1~4/5 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | 徑賽測驗 一、 操場一圈 二、 間歇跑體驗 | 2 | 碼錶 | 記錄表 | 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第九週 4/8~4/12 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 大隊接力 50M傳接棒練習 50M分組競賽 | 2 | 1. 教學影片 接力棒 | 實作 | |
| 第十週 4/15~4/19 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 大隊接力 分組競賽 計時賽 | 2 | 接力棒 | 實作 | |
| 第十一週 4/22~4/26 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | 排球 浮士德球 | 2 | 競賽 | 實作 | 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

| | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|------------------------|---------------|---|-------|----|---|
| 第十二週 4/29~5/3 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 排球發球 | 2 | 排球 | 實作 | 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第十三週 5/6~5/10 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 排球發球 浮士德球 | 2 | 排球、球網 | 實作 | 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第十四週 5/13~5/17 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | 排球 修正式排球比賽 | 2 | 排球、球網 | 實作 | 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |
| 第十五週 5/20~5/24 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 | 桌球發球 | 2 | 球拍、球 | 觀察 | 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第十六週 5/27~5/31 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 桌球發球 | 2 | 球拍、球 | 實作 | |
| 第十七週 6/3~6/7 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 桌球發球比賽 | 2 | 球拍、球 | 競賽 | 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |

| | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|-----------------------------------|----------------|---|-----------|----------|--|
| 第十八週 6/10~6/14 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | 羽球 球感 場地 | 2 | 羽球拍 羽球 | 實作 觀察 | 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第十九週 6/17~6/21 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | 羽球 發球 | 2 | 羽球拍 羽球 | 實作 | |
| 第二十週 6/24~6/28 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 羽球 發球比賽 | 2 | 羽球拍 羽球 | 競賽 | 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |