

新北市欽賢國民中學 114 學年度 八 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者：李文勳

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、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input 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 type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養	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。 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。

<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 type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**五、課程架構：**

二上	擁抱青春相信愛	愛的真諦
		真愛要等待
	不可不知的性	我的身體我作主
		揭開「性」的真實面紗
		性病知多少
	食在有健康	吃出好健康
食安面面觀		

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	備註
	學習表現	學習內容							
第一週 9/1~9/5	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-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。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦 <b>一、不同的情感</b> 1. 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。 2. 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。 3. 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。 <b>二、欣賞、喜歡與迷戀</b> 1. 提問：「我們對一個人的感覺是很微妙的，在青少年時期，常常很衝動地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	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	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。	<b>【生命教育】</b> 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。	<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>怎麼區分呢？迷戀和喜歡又有甚麼不同呢？」</p> <p>2.發表：請學生就自身想法發表。</p> <p>3.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。</p>						
<p>第二週 9/8-9/12</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</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-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>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦 一、愛的意涵</p> <p>1.提問：你願意為你愛的人做什麼事呢？</p> <p>2.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。」</p> <p>3.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。</p> <p>4.引導：精讀P10~P11的案</p>	1	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>1.觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p>	<p><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>例，來了解愛的意涵。</p> <p><b>二、維繫好關係的關鍵</b></p> <p>1. 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？</p> <p>2. 發表：請學生踴躍發言。</p> <p>3. 歸納：其實人際關係好的同學，不一定是最漂亮的、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：</p> <p>(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。</p> <p>(2). 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。</p> <p>(3). 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。</p> <p>(4). 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。</p> <p>4. 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！</p> <p>5. 統整：以上四種能力，具備較多項的人，人際關係就會越</p>						
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--

			好喔！除了希望自己可以變成 人緣好的人，也希望交往的對 象是這樣的人，想要知道對方 是否有這些能力，光靠網路是 無法得知的，必須要在生活中 實際相處才會知道，所以「約 會」是交往很重要的一環。						
第三週 9/15~9/19	1a-IV-1 理解 生理、心理與 社會各層面健 康的概念。 1a-IV-4 理解 促進健康生活的 策略、資源 與規範。 3b-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。	Db-IV-4 愛的 意涵與情感發 展、維持、結 束的原則與因 應方法。 Db-IV-5 身體 自主權維護的 立場表達與行 動，以及交友 約會安全策 略。 Fa-IV-3 有利 人際關係的因 素與有效的溝 通技巧。	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦 一、 <b>建立友誼的序曲</b> 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。 說明：青少年應多參與團體活	1	1. 教學影片 2. 教用版電 子教科書	合作學習 法：小組 分工，完 成討論， 並於課堂 中分享或 報告。	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。	<b>【生命教育】</b> 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。	<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>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。</p> <p>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。</p> <p><b>二、邀約大小事</b></p> <p>提問：邀約是認識彼此的重要方式，請同學們思考並發表，在邀約前、赴約，應注意哪些事項？以及若邀約被拒絕，或要拒絕邀約，應該怎麼做呢？</p> <p>發表：鼓勵學生發表看法。</p> <p>說明：教師歸納學生發表內容後，將其與課本教學內容做對照，並援引課本內容，加以分析說明。</p> <p>統整：邀約首重安全、健康，並需要留意，在邀約的不同階段，都有需要留意的事項。</p> <p><b>三、邀約要注意</b></p> <p>練習：承第16頁與學生的討論，統整歸納邀約注意事項、進行邀約練習。</p> <p>歸納：約會時應該注意的事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 約會地點應該避免人煙稀少的地方比較安全。</li> <li>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。</li> <li>3. 約會的費用應該雙方各付各</li> </ol>						
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--

			<p>的，並且不要超出經濟能力。</p> <p>提問：段考後的週末假日，你想與誰出去？你會用怎樣的邀約方式呢？請利用本頁的情境範例以及約會要點，進行邀約設計。</p> <p>發表：分組發表設計內容。</p> <p>回饋：教師對於學生發表的內容給予適當指導與建議。</p>						
<p>第四週 9/22~9/26</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</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-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>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦</p> <p><b>一、拒絕邀約的技巧</b></p> <p>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。</p> <p>發表：分組發表設計內容。</p> <p>回饋：教師對於學生表演的內容給予適當指導與建議。</p> <p>統整：兩性交往時，應該清楚、堅決的表明自己的態度，平時多練習拒絕的技巧，在面對不想要的邀約時，可以適切且有技巧的拒絕。</p> <p><b>二、化解衝突</b></p> <p>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</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p>	<p><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>的方式應對呢？請分享。</p> <p>發表：請一到兩位同學分享。</p> <p>統整：其實有些案例處理得很好，是因為運用了溝通的技巧。</p> <p>1. 清楚表達「我的訊息」</p> <p>2. 同理心與傾聽</p> <p>3. 尊重對方</p> <p>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，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。</p>						
<p>第五週 9/29~10/3</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</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-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>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦 <b>三、好好說再見</b></p> <p>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。</p> <p>發表：請同學以小組為單位上臺發表，並說出個人感想。</p> <p>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，就得學習理性分手與處理失落感，這也是交往的重要課題。</p> <p>理性安全的分手技巧： 1 思考分手的理由。 2 親自當面說清楚。</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p>	<p><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>3告知朋友與家人並請其陪同。</p> <p>4選擇公開場所及安全的時間。</p> <p>5冷靜、委婉且理性的提出。</p> <p>練習：請同學回答課本問題，寫下給小可的建議。</p> <p><b>四、分手後的自我調適</b></p> <p>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？</p> <p>發表：請一到兩位同學發表。</p> <p>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。</p> <p>適合做（Do）：</p> <p>1接受分手的事實：面對並接受事實，才能逐漸放下。</p> <p>2允許自己難過：寬容面對自己的負面情緒，可以適度發洩。</p> <p>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。</p> <p>4保持冷靜、反省：冷靜思考感情中可調整改進之處。</p> <p>不適合做（Don't）：</p> <p>1立即再愛：採取報復心態，立即開始下一段戀情。</p>						
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--

			<p>2 責備自己：將失戀過錯都攬在身上，不停自怨自艾。</p> <p>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。</p>						
<p>第六週 10/6~10/10</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>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。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待 <b>一、親密關係的抉擇</b> 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：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：依據第27頁的情境，演練說「不」技巧。 倡議：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。 <b>二、抉擇練習題</b> 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：請各組上臺演出。 引導：教師依照各組設計的回答給予建議。</p>	1	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>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。</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p>	<p><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>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。</p> <p><b>議題融入與延伸學習：</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cw9ycfWEiB4&amp;list=PLA1ZLwecsYyx1T6k9XdVb1FL2T9xmarz_">https://www.youtube.com/watch?v=Cw9ycfWEiB4&amp;list=PLA1ZLwecsYyx1T6k9XdVb1FL2T9xmarz_</a></p>						
<p>第七週 10/13~10/17</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>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。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待(第一次段考)</p> <p><b>一、好好說再見</b></p> <p>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。</p> <p>發表：請各組同學發表討論結果。</p> <p>總結：如果未成年懷孕，通常有四種處理方式。</p> <p>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？</p> <p>2. 單獨撫養：只由一方單獨監護扶養，小孩子的發展會有怎樣的危險呢？</p> <p>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</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p>	<p><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>呢？</p> <p>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？</p> <p><b>二、兩條線的抉擇</b></p> <p>提問：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。</p> <p>總結：各種選擇沒有絕對的好壞，在發生性行為前，認真思考性行為可能的後果及是否能承擔是很重要的。</p> <p><b>三、真愛要尊重</b></p> <p>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？</p> <p>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。</p>						
<p>第八週 10/20~10/24</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友</p>	<p>第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主 <b>一、身體界限與身體自主權</b> 提問：教師以小花的情境故</p>	<p>1</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課</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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>約會安全策略。</p>	<p>事出發，搭配該頁的Q1~Q3，請學生回應這三個問題。</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p><b>二、我的身體我決定</b></p> <p>閱讀：請學生先閱讀小萱的故事情境。</p> <p>提問：教師援引課本的Q1~Q3，向學生提問。</p> <p>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？</p> <p>Q2：如果你不能接受或感覺不舒服，你會怎麼做？</p> <p>Q3：如果你是男網友，會要求拍密照嗎？為什麼？</p> <p>發表：學生踴躍發表。</p> <p>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。</p> <p><b>三、自我肯定的拒絕技巧練習</b></p> <p>實作：請學生分組進行「自我肯定拒絕技巧」練習。</p>			<p>並於課堂中分享或報告。</p>	<p>否能主動分享自己的想法。</p>	<p>題，培養與他人理性溝通的素養。</p>	<p>鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--------------------	---------------------	------------------------	----------------------------------------------------------

			<p>歸納：教師歸納學生的發表，並強調身體自主權的重要。</p> <p>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。</p> <p><b>四、性騷擾知多少</b></p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：教師歸納學生的發表，並說明性騷擾的定義。</p> <p><b>五、性騷擾的迷思</b></p> <p>閱讀：請學生閱讀課本中的幾個情境。</p> <p>提問：如果你是情境中的當事人，你是否覺得受到性騷擾呢？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p>						
<p>第九週 10/27~10/31</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健</p>	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p>	<p>第二篇不可不知的性</p> <p>第一章我的身體我作主</p> <p><b>一、勇敢拒絕性騷擾</b></p> <p>閱讀：請學生先閱讀課本中小安的情境。</p> <p>提問：</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否能主動分享自己的想</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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</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>康需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>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：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：請學生先閱讀課本中美美的情境。 提問： Q1：如果你是美美，你有什麼感受？ Q2：如果你是美美，你會怎麼做？ 討論：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。 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。 <b>二、如何面對性侵</b> 閱讀：請學生先閱讀阿嬌的故事。 提問：如果你是阿嬌，你會如何避免發生？ 分享：學生自由分享。</p>			報告。	法。	素養。	<hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-----	----	-----	-----------------------------

			<p>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。</p> <p><b>三、預防性侵害及遭遇性侵害的處理</b></p> <p>提問：教師蒐集性侵害相關案例，請學生回應如何預防？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p>提問：詢問學生如果自己遇到此狀況，會如何處理？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：教師指導同學遭受性侵害時的應變與處理。</p>						
第十週 11/3~11/7	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實面紗 <b>一、「性」會讓你聯想到什麼？</b></p> <p>提問：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？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：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。</p> <p><b>二、心動不衝動</b></p> <p>閱讀：教師請學生先閱讀課本</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。</p> <p>2. 問答：能說出色情對青少年的影響。</p> <p>3. 問答：是否能認真聆聽。</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p>	<p><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>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。</p> <p><b>三、面對性衝動的調適方式</b>          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。</p> <p><b>四、認清色情</b>          提問：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：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。</p> <p><b>五、色情Q&amp;A</b>          閱讀：請學生先閱讀課本上的色情Q&amp;A。          提問：如何建立面對色情的健康態度？</p>					
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

			發表：鼓勵學生踴躍發言。 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：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。						
第十一週 11/10~11/ 14	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實面紗 <b>一、辨識色情媒體真相</b> 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？ 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：歸納學生的意見，根據其中內容做出分析與回應。 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。 <b>二、批判性思考（一）</b> 說明：為了解色情媒體的真	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：能說出色情對青少年的影響。 3. 問答：是否能認真聆聽。	<b>【性別平等教育】</b> 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	<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>相，解讀色情真相的技巧，是必備的能力。</p> <p>提問：教師詢問學生，對色情媒體或色情資訊有哪些疑問？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>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。</p> <p><b>三、批判性思考（二）</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>發表：學生根據所寫內容踴躍發表。</p> <p>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。</p>						
第十二週 11/17~11/21	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	<p>第二篇不可不知的性 第三章性病知多少</p> <p><b>一、認識性病</b></p> <p>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</p>	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能認真參與討論。	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</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： _____

	<p>人對促進健康的觀點與立場。</p>		<p>一步說說看，曾經聽過的性病。</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>二、性病檔案——淋病</b></p> <p>說明：感染淋病的症狀及嚴重性。</p> <p>歸納：感染淋病時男女患者會</p>						<p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	----------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	-----------------------

		<p>產生的症狀，以及新生兒會因產婦感染引致結膜炎。</p> <p>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。</p> <p><b>三、性病檔案——非淋菌性尿道炎</b></p> <p>說明：感染非淋菌性尿道炎的症狀及嚴重性。</p> <p>歸納：非淋菌性尿道炎的傳染與預防方式。</p> <p>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。</p> <p><b>四、性病檔案——梅毒</b></p> <p>說明：感染梅毒的症狀及嚴重性。</p> <p>歸納：梅毒的傳染途徑包括三種：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 性行為傳染。</li> <li>2. 傷口直接接觸患者皮膚或黏膜的分泌物、體液傳染。</li> <li>3. 由母親的胎盤傳染給胎兒，即所謂的先天性梅毒。</li> </ol> <p>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。</p>						
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--

<p>第十三週 11/24~11/28</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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。</p>	<p>第二篇不可不知的性 第三章性病知多少 <b>一、性病檔案——尖形溼疣</b> 說明：感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。 歸納：尖形溼疣的傳染及預防方式。 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。 <b>二、性病檔案——生殖器疱疹</b> 說明：感染生殖器疱疹的症狀及嚴重性。 歸納：生殖器疱疹的傳染及預防方式。 想想看：均衡飲食、適度運動、規律作息、不喝含糖飲料等。 <b>三、性病檔案——軟性下疳</b> 說明：感染軟性下疳的症狀及嚴重性。 歸納：軟性下疳的傳染與預防方式。 想想看：依據個人想法作答。 <b>四、要知道的一件事</b> 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。 <b>五、認識愛滋</b> 提問：請學生閱讀案例後，回</p>	<p>1</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能認真參與討論。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</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>答以下問題：</p> <p>1. 根據課本中的案例，如果你是當事人，會有什麼感受？</p> <p>2. 愛滋感染者為什麼會受到這樣的對待呢？</p> <p>回答：請同學試著回答以上問題。</p> <p>說明：</p> <p>1. 介紹愛滋病的病原體以及特點。</p> <p>2. 介紹愛滋病的傳染途徑。</p> <p>歸納：愛滋的傳染與預防方式。</p>						
第十四週 12/1~12/5	<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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	<p>第二篇不可不知的性 第三章性病知多少（第二次段考）</p> <p>一、愛滋迷思</p> <p>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。</p> <p>說明：教師逐項引導學生思考三種迷思並作出澄清。</p> <p>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。</p> <p>閱讀：請同學一起閱讀阿輝的日記，並思考如果阿輝是你的</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 問答：是否能認真參與討論。</p>	<p>【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。</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>朋友，你會接納他嗎？</p> <p>總結：愛滋感染者就跟一般罹患流行性感冒患者一樣，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。</p> <p><b>二、遠離性病 生活更美好</b></p> <p>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？</p> <p>發表：全班同學分組，各組討論後派代表上臺報告。</p> <p>歸納：其實預防性病有以下的原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 節制慾望，以其他方式轉移或抒發慾望。</li> <li>2. 必要時採取安全性行為，正確使用保險套。</li> <li>3. 單一性伴侶。</li> <li>4. 不要忌諱就醫。</li> <li>5. 不共用可能被血液污染的用具。</li> <li>6. 接受預防性疫苗接種。</li> </ol> <p>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</p>						
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--

			<p>接受治療，對罹患性病者的歧視與異樣眼光，不僅無法阻絕性病，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。</p> <p><b>三、健康生活行動家——闖關大進擊</b></p> <p>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。</p> <p><b>議題融入與延伸學習：</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=138ZE_3z94c&amp;list=PLA1ZLwecsYywh8bWmQvY4runBwoDJuKUW&amp;index=16&amp;t=26s&amp;pp=gAQBiAQB">https://www.youtube.com/watch?v=138ZE_3z94c&amp;list=PLA1ZLwecsYywh8bWmQvY4runBwoDJuKUW&amp;index=16&amp;t=26s&amp;pp=gAQBiAQB</a></p>						
<p>第十五週 12/8~12/12</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>第三篇食在有健康</p> <p>第一章吃出好健康</p> <p><b>一、每日飲食指南</b></p> <p>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。</p> <p>發表：學生自由發表經驗。</p> <p>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。</p> <p><b>二、飲食與營養的祕密</b></p> <p>提問：教師可以營養午餐菜單</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p>	<p><b>【生命教育議題】</b>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>

			<p>內容或市售便當作為範例，進行與六大類食物的對應練習。</p> <p>解說：教師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。</p> <p><b>三、我的餐盤健康吃</b></p> <p>討論：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。</p> <p>引導：青少年飲食型態常見問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 醣類攝取過多。</li> <li>2. 蔬菜量不足。</li> <li>3. 奶類不足。</li> </ol> <p>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。</p>						
<p>第十六週 12/15~12/19</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-2 使用</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>第三篇食在有健康</p> <p>第一章吃出好健康</p> <p><b>一、我的餐盤紀錄</b></p> <p>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。</p> <p>發表：學生自由發表每日所吃</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p>	<p><b>【生命教育議題】</b>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</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>精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>		<p>的六大類食物的份數。          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。  <b>二、健康飲食聲明書</b>          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。  <b>三、健康外食好選擇</b>          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</p>					<p>價值思辨，尋求解決之道。</p>	
--	---------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	---------------------	--

			<p>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「三少三多」的外食選擇方法：多水、多穀、多蔬果；少油、少鹽、少加工。</p> <p><b>四、健康外食設計家</b></p> <p>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？挑選晚餐時，會否思考其是否營養均衡？有沒有符合三少三多的原則？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>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。</p> <p>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</p>						
<p>第十七週 12/22~12/26</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>第三篇食在有健康 第一章吃出好健康 <b>一、食品中毒</b></p> <p>提問：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。</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：食物的清潔、烹調或處</p>	1	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p>	<p><b>【生命教育議題】</b>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</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>行動策略。</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>理人員的衛生，都關係著食品入口的安全。</p> <p>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。</p> <p><b>二、食品中毒的症狀</b></p> <p>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？</p> <p>發表：同學踴躍發表。</p> <p>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。</p> <p><b>三、食品中毒的類型</b></p> <p>說明：教師介紹食品中毒的類型</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 細菌性食品中毒。</li> <li>2. 病毒性食品中毒。</li> <li>3. 天然毒素食品中毒。</li> <li>4. 化學性食品中毒。</li> </ol> <p><b>四、食品中毒的處理流程</b></p> <p>提問：是否知道如何處理食品中毒事件？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：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。</p> <p><b>五、預防食品中毒大補帖</b></p> <p>提問：預防食物中毒，需注意哪些衛生事項？</p>					<p>等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	<hr/>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	---------------------------	-------

			<p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師援引課本內容，說明預防食物中毒的方法，以及各項方法對應的中毒類型。</p> <p><b>六、飲食健康好重要</b></p> <p>提問：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？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 購買路邊攤的散裝海鮮——有可能</li> <li>2. 購買大賣場的肉品——有可能</li> <li>3. 其他</li> </ol> <p>從對話當中我們可以了解在料理上出了什麼問題？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 烤肉前沒有洗手——衛生習慣不好</li> <li>2. 雞腿沒有烤熟——烤好的食材還有血水</li> <li>3. 直接用手接觸食材——應該用餐具進食</li> <li>4. 其他</li> </ol> <p>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。</p>						
第十八週 12/29~1/2	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食	<p>第三篇食在有健康</p> <p>第二章食安面面觀</p> <p><b>一、飲食的安全與選擇</b></p> <p>閱讀：教師先請學生閱讀章首</p>	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	任務導向學習：專案任務設定+分工+	1. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。	<b>【生命教育議題】</b> 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課

	<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>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>安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>頁的情境與人物對白。</p> <p>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？</p> <p>發表：學生踴躍發表。</p> <p>說明：教師根據學生回應，簡短回應，帶入接下來的課程主題。</p> <p><b>二、農產品的選購——認識食品標章</b></p> <p>提問：購物時，你或家人都如何選購安全的農產品呢？</p> <p>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。</p>			<p>紀錄+報告+他組回饋。</p>		<p>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>鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>
<p>第十九週 1/5~1/9</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>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>4a-IV-2 自我</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>第三篇食在有健康 第二章食安面面觀 <b>三、購買後的處理</b></p> <p>發表：教師請學生分享平時如何清洗蔬果。</p> <p>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。</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。</p>	<p><b>【生命教育議題】</b>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</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>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>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。</p>					求解決之道。	
<p>第二十週 1/12~1/16</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>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>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>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>第三篇食在有健康 第二章食安面面觀 一、加工食品的選購</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>提問：請學生思考食品加工有那些好處？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>說明：教師說明市面上常見的食品加工方法為低溫冷凍法、高溫殺菌法、低溫殺菌法、乾燥法、醃漬法、發酵法、放射線等。</p> <p>二、認識食品標示</p>	1	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。</p>	<p><b>【生命教育議題】</b>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>

			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>實作：教師請學生根據所學內容，演練「食品標示小偵探」。</p>						
<p>第二十一週 1/19~1/20</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>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>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>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>第三篇食在有健康</p> <p>第二章食安面面觀（第三次段考）</p> <p>一、食品添加物</p> <p>提問：教師請學生思考下列問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 泡麵為何要加入抗氧化劑？</li> <li>2. 為什麼魚丸、蝦子需要利用硼砂，讓它看起來又白又有彈性？</li> <li>3. 市面的糖果添加色素的目的為何？</li> </ol> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>歸納：人類對飲食的要求，愈來愈注重食品的色香味和營養成分，甚至要求食物必須保鮮和保持原味，使用食品添加物的機會愈來愈多。</p> <p>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</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</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>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。</p> <p><b>二、聰明消費健康購</b></p> <p>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。</p> <p>演練：教師請學生演練課本的四項食材的選購。</p> <p>發表：教師請學生發表演練結果，並說明為何做出此種選擇。</p> <p>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。</p> <p><b>議題融入與延伸學習：</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=gND5LtGKCGY&amp;list=PLA1ZLwecsYywMV9rxuRegkAwDgp6t01Vn&amp;index=24">https://www.youtube.com/watch?v=gND5LtGKCGY&amp;list=PLA1ZLwecsYywMV9rxuRegkAwDgp6t01Vn&amp;index=24</a></p>						
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--

六、本課程是否有校外人士協助教學

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：			

\*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致