**新北市私立徐匯高中附屬國民中學113學年度 八 年級第 2 學期部定課程計畫 設計者：李其隆、黃元蔚**

1. **課程類別：**

1.□國語文 2.□英語文 3.■健康與體育(健康教育) 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

1. **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** |
|  |  |

✍**上述表格自113學年度第2學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。**

**✰本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。**

**☉當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。**

1. **學習節數：**每週( **1**)節，實施( **21** )週，共( **21**)節。
2. **課程內涵：**

|  |  |
| --- | --- |
| **總綱核心素養** | **學習領域核心素養** |
| 依總綱核心素養項目及具體內涵勾選**(以主要指標為主，勿過多)**。  **□**A1身心素質與自我精進  **■** A2系統思考與解決問題  **□** A3規劃執行與創新應變  **□** B1符號運用與溝通表達  **□** B2科技資訊與媒體素養  **□** B3藝術涵養與美感素養  **■** C1道德實踐與公民意識  **□** C2人際關係與團隊合作  **■** C3多元文化與國際理解 | 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。  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-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-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。 |

1. **課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)**

(一)本領域每週學習節數（1）節，銜接或補強節數﹙﹚節，本學期共﹙21﹚節。

(二)本學期課程架構：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 二下 | 生命的旅程 | 新生命的喜悅 |
| 生長密碼 |
| 樂活老化 |
| 用愛說再見 |
| 沉默的殺手 | 慢性病（一） |
| 慢性病（二） |
| 即刻救援 | 急救最前線 |
| 心肺復甦術 |

1. **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  2/11~2/14 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 | 第一篇生命的旅程  第一章新生命的喜悅  **一、小恩的祝福卡片**  提問：請同學先閱讀「小恩的祝福卡片」，再回答問題。  發表：學生自由分享。  歸納：每個新生命的誕生都是令人喜悅的，會期待也會擔心，就讓我們接著看看新生命是怎麼誕生的。  **二、新生命的誕生**  觀賞：國家地理頻道：子宮內日記（In the Womb）的片段。  分享：學生自由分享看完影片的想法（如感動、震驚等）。  說明：受精的過程以及新生命在媽媽體內成長的過程。  **三、小恩媽咪的身體變化：孕早期**  提問：剛懷孕時女性的外觀不會有太大的變化，我們如何知道自己已經懷孕了？  發表：學生自由發表。  說明：最容易察覺的就是月經沒來，另外還會覺得身體發熱、疲倦、經常有噁心感、乳房腫脹、顯得焦躁不安、分泌物增加等。一般而言可利用驗孕棒來驗孕，或直接到婦產科利用驗尿或超音波檢查。  **四、小恩媽咪的身體變化：孕中期**  說明：在生理狀況上，懷孕中期孕吐症狀會大幅降低（少數人因體質或心理因素或腸胃道問題，也可能繼續孕吐），體內逐漸適應懷孕荷爾蒙的改變。雖然懷孕中期是懷孕三階段最舒適的孕期，不過因為子宮逐漸變大，有些孕婦還是會有輕微的脹氣與便祕，如果容易脹氣應少量多餐，如果容易便祕應多吃水果、蔬菜與多喝水。食慾通常這時候會比較好，但不宜吃太多，以免胖太快。中期建議大致增重5公斤即可。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  發表 | **【家庭教育】**  家J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第二週  2/17~2/21 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 | 第一篇生命的旅程  第一章新生命的喜悅  **一、小恩媽咪的身體變化：孕晚期**  說明：在外觀上，懷孕後期孕婦的肚子明顯隆起。在超音波還不發達前，以前的人會以皮尺測量子宮底長度，28週時，子宮底會落在肚臍上大約8公分處；36週時，子宮底最高，大約落在肚臍上方16公分處，之後胎兒會往下為生產作準備。而且因為肚子大，壓迫下腔靜脈回流，此階段比較容易水腫。懷孕後期每個月大約增重1公斤即可。均衡飲食很重要，也要多攝取鈣質來預防腰痠背痛與抽筋，並且要多吃蔬果。萬一排便困難，產檢時可請醫師開軟便劑。即使已決定要剖腹產，也不能大吃大喝，因為有可能會使胎兒過大，導致傷口變大，產後復原會較慢，而且傷口大感染機率也增加。  **二、小恩媽咪的產檢日誌：孕早期**  閱讀：請學生閱讀「小恩媽咪的產檢日誌：孕早期」的內容。  提問：寶寶在孕早期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？  分享：學生自由分享。  說明：  1.寶寶第一個月：此時受精卵剛受孕著床，陰道超音波可見小胚囊。雖未形成完整的心臟，但已有心跳的頻率。  2.寶寶第二個月：胚胎的心臟、肺臟、腸胃等內臟器官開始分化；臍帶也逐漸形成。神經管在此階段逐漸形成，將發展成腦和脊柱。  3.寶寶第三個月：四肢指端清晰可見。心臟血管系統發育成熟，開始建立與胎盤間的血液循環。泌尿系統開始發育並分泌尿液。頭、頸、軀幹、四肢關節活動更加明顯，表示神經肌肉協調系統已經建立。外生殖器官形成，可分辨性別。在十二週時，胎盤已完全發展成形，並有臍帶連接著胎兒，肩負起提供胎兒營養與運送胎兒代謝廢物的重任。  4.寶寶第四個月：器官外表與構造已發育完成。羊水量快速增加，胎兒會自由地浮沉迴轉。頭和身體的比例差不多，五官變得更明顯。長出稀疏的頭髮與眉毛。小腦、大腦已經形成，腦部開始有儲存記憶的地方。四肢伸展自如，顯示神經系統功能更成熟。嘴巴具備吸吮能力，會吸吮手指。開始有吞嚥動作及排尿功能。  5.媽媽營養攝取：此時的飲食應該著重在礦物質與維生素的攝取。除了攝取葉酸、鐵，每日也應增加200微克的碘，這些都是胎兒發育所需的礦物質。  **三、小恩媽咪的產檢日誌：孕中期**  閱讀：請學生閱讀「小恩媽咪的產檢日誌：孕中期」的內容。  提問：寶寶在孕中期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？  分享：學生自由分享。  說明：  1.寶寶第五個月：脂肪開始生成，胎兒全身長出細細的胎毛。長出手、腳指甲，指前端可看出漩渦狀的指紋。肺部形成小肺泡。掌管視覺、聽覺等五感器官漸漸發達。肌肉與神經系統已發育得更完全，大多數的器官已開始運作。開始分泌胃液，消化吸收喝入的羊水。開始製造胎便。舌頭上的味蕾在長出，可以分辨甜味或苦味。  2.寶寶第六個月：軀幹和四肢的比例逐漸與成熟胎兒一樣。大腦皮質漸漸趨向完成。皮膚構造逐漸增厚，皮下脂肪漸漸增加，且為胎脂所包覆。超音波可詳細看到胎兒各部構造，包括生殖器官。骨骼完全形成。頭髮、眉毛、睫毛開始生長，毛髮變黑。大部分器官及腦細胞的數量大致完成。  3.寶寶第七個月：大腦發展相當成熟，能依意志改變身體的方向。眼、耳、口等機能全部發育完成。眼睛逐漸可看到光，耳朵開始可聽到聲音，鼻孔形成。胎兒能感覺明暗，多數時間都在睡覺。隨時都有呼吸運動。  4.媽媽營養攝取：建議「少量多餐」，少吃容易引起脹氣的食物，如地瓜、芋頭、馬鈴薯、油炸食品等，並多攝取纖維質，都有助於促進腸胃蠕動，幫助消化。  **四、小恩媽咪的產檢日誌：孕晚期**  閱讀：請學生閱讀「小恩媽咪的產檢日誌：孕晚期」的內容。  提問：寶寶在孕晚期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？  分享：學生自由分享。  說明：  1.寶寶第八個月：身高和體重增加，無法在羊水中自由轉動。手指、腳趾甲差不多已經長齊。對外界強烈的聲音會有反應。視覺、觸覺、味覺、嗅覺等也大致都已發育完成。骨頭大致發育完成，開始變得堅硬。胎兒的位置大致固定為頭下腳上。  2.寶寶第九個月：胎兒除了能睜開雙眼外，眼睛也具有轉動、對焦的能力。循環、呼吸、消化和性器官等大多數的重要器官已發育完成。肺臟發育幾乎接近成熟，出生存活率高。皮膚皺摺減少、呈粉紅色，膚質也變得較為平滑細嫩。胎毛開始脫落，頭髮長得更多、指甲快速變長。胎位固定並下降。  3.寶寶第十個月：頭上長滿頭髮，指甲也已完全覆蓋指頭。外觀機能發育完全，體內器官的機能亦已成熟。胎兒長更大了，子宮幾乎已無空間，胎動減少。頭部已經進入骨盆腔，正常胎位的胎兒以頭下腳上的姿勢縮起來，膝蓋緊挨著鼻子，大腿緊貼著身體，準備出生。  4.媽媽營養攝取：懷孕後期因為胎兒急速長大，孕媽咪多半會出現水腫的狀況，尤其是下肢更明顯。此時在飲食上建議減少鹽分的攝取，尤其像油炸類或不易消化的食物。 | 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J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第三週  2/24~2/28 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 | 第一篇生命的旅程  第一章新生命的喜悅  **一、認識產兆**  提問：媽媽如何知道小孩快出生了，有什麼徵兆嗎？  討論：教師利用媽媽日記，引導學生討論生產的徵兆有哪些？  分享：學生自由分享，教師歸納統整。  **二、三大產兆與生產方式**  說明：常見的產兆包含破水、落紅和陣痛（腰酸、規則宮縮），沒有一定的出現順序；而一般健康且計畫自然生產的孕婦，原先處於穩定的懷孕狀態，只有等到產兆的出現，才會進展到分娩階段。但有產兆也不代表會馬上生產，仍需仰賴專業醫護人員檢查與評估，才能給予準媽媽比較適合的因應措施，如：繼續待產、準備生產或催生等。  討論：引導學生討論「你們覺得哪種生產方式比較好？」  分享：學生自由分享  說明：目前臺灣常見的生產方式是自然產與剖腹產。  1.自然產  (1)生產傷口：會陰撕裂傷，傷口約5cm。  (2)疼痛感：產前，陣痛與生產疼痛，陣痛時間依產婦狀況而異，短則2～3小時，長則可能達2～3天；產後，宮縮疼痛。  (3)手術麻醉：不需要。  (4)復原速度：較快，通常生產當天即可下床，飲食不受影響。  (5)對寶寶的影響：寶寶經過產道出生，呼吸道中羊水可排除比較乾淨，發生呼吸窘迫症的機率較低。若遇到難產狀況，可能會出現周邊神經受損或顱內出血狀況  (5)對下一胎的影響：無影響。  2.剖腹產  (1)生產傷口：腹腔傷口，約10～15cm。  (2)疼痛感：一般而言，無需經歷產前陣痛。  剖腹傷口疼痛大約會持續1～2週。  (3)手術麻醉：需要，通常採局部麻醉，可能會產生麻醉併發症。  (4)復原速度：較慢，表面傷口大約1星期可復原，但腹部內腔傷口約需1個月恢復。需要等待排氣後才能進食。  (5)對寶寶的影響：寶寶發生呼吸窘迫症的機率較高。  (6)對下一胎的影響：發生子宮破裂的機率較高。  **三、期許一個健康寶寶**  閱讀：請學生閱讀「小芳嬸嬸檢查發現肚子裡的寶寶罹患了唐氏症」的故事內容，並請學生思考若自己是小芳叔叔或嬸嬸，你會做什麼決定。  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。  **四、產檢、新生兒篩檢與預防接種**  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那些疫苗？  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。  **五、小恩的體驗**  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，有發生那些有趣或令人擔心的事？  實作：請學生帶著孕婦背包一整節課，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。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  發表 | **【家庭教育】**  家J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 | □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  3/3~3/7 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。  1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。  4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。  Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 第一篇生命的旅程  第二章生長密碼  **一、想想看**  引導：教師請同學閱讀第21頁花花的臉書連結，花花與他的朋友們在討論小時候的照片！請同學拿出自己嬰兒時期的照片來回答以下問題。  提問：請身邊的同學幫你看看小時候的你和現在的你差異大嗎？  回答：請一到兩位同學起立回答，分享自己的照片。  **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呢？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，請大家一起來配對一下，選項可用字卡形式讓學生配對。  **三、教師介紹八個時期的特徵（一）**  1.嬰兒期：  提問：周遭是否有一歲左右的嬰兒呢？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：教師介紹幼兒的重點發展。  **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：教師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：教師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：教師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：教師介紹成年前期的重點發展。  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：教師介紹成年中期的階段任務。  8.成年晚期到老年期：  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？有那些生活習慣呢？  介紹：教師介紹成年晚期到老年期的階段任務。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 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。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第五週  3/10~3/14 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。  1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。  4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。  Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 第一篇生命的旅程  第二章生長密碼  **一、影響生長發育的因素**  提問：同學或家長會不會擔心自己的生長發育與其他同學差距太大，例如：身高比其他同學低很多，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.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。  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。  **二、生長發育大不同**  引導：請同學先完成第28頁「看看我自己」活動，教師可以先登入網站做示範。  引導：教師引導學生去思考連結生活習慣與常模的差距。通常有不良生活習慣的同學，生長發育的情形會比較不理想。常模使指全臺灣7～13歲中小學生應該有的生長曲線，可做為自己與別人的比較，進而思考如何調整生活習慣。  **三、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；另外攝取蛋白質及維生素也可以提供青春期發育的營養。  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。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 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。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第六週  3/17~3/21 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。  1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。  4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。  Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 第一篇生命的旅程  第二章生長密碼  **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：請學生完成第34頁的學習單內容。  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畢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」。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 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。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第七週  3/24~3/28 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 | Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。  Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。  Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 | 第一篇生命的旅程  第三章樂活老化(第一次段考)  **一、引起動機**  請同學朗讀第37頁的故事，並且去比較四位案例的不同。  提問：如果可以選擇，同學會希望哪一種生活方式？為什麼？  發表：請同學分組討論後，派同學上台發表。  教師總結：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，每個人都不喜歡臥床或疾病纏身，我們要怎麼做才能避免呢？  **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那些現象嗎？  回答：請同學回答哪些現象叫做老化，可以參考第38頁中的老化現象。  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，賀爾蒙改變、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、健康老化平均餘命與平均餘命**  提問：教師請同學依照P40的圖表查詢民國100年的男女生平均餘命與健康平均餘  命，並請同學以男女各自的平均餘命減去健康平均餘命，請分組討問兩者差代  表甚麼意義呢？  回答：會得到兩者之間，男生差7.19歲、女生差9.39歲，這樣代表在民國100年的時候，男生有7.19年的時間是臥病在床、女生則是有9.39年的時間臥病在床。  總結：我們希望壽命變長，可以活得越久越好，但是活得品質也要兼顧，不希望一直是臥床需要人照顧的狀態，不想要這樣，就必須在年輕的時候就累積老年的  健康資本。  **四、儲存健康老化資本**  提問：請同學依照高齡化、高齡、超高齡化社會的定義及P41的圖表判斷台灣會在何時進入超高齡化社會？  回答：請各組上台寫答案。  總結：台灣會在2026年進入超高齡化社會，也就是五個人中有一個是老人，如何打造一個健康的超高齡社會就是我們很重要的課題，想要在老年時有健康的生活品質就必須從現在開始儲存。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察 | **【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。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第八週  3/31~4/4 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 | Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。  Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。  Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 | 第一篇生命的旅程  第三章樂活老化  **一、健康生活形態從現在開始**  提問：我們在成年期的時候拼命工作及儲蓄，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.均衡飲食：三低一高飲食習慣。  2.規律運動：預防骨質疏鬆。  3.充足睡眠：內分泌系統運作正常可以抗老化。  4.保持愉悅的心情：正向樂觀的態度，培養抗壓性。  5.尋求心靈寄託：找回生命的價值。  6.培養休閒活動：調適抒發心情。  7.積極參與社會活動：擔任志工為他人服務。  8.維持良好社交關係：和家人朋友保持良好關係。  **二、健康生活行動家**  閱讀： 教師帶領全班同學一起閱讀日本知名醫學博士日野原重明的故事，並且請同學摘錄文章重點。  發表：請一到兩位同學上臺發表文章重點和小組成員討論P45的問題。  總結：健康老化資本是要靠現在開始累積，青少年時期並不需要任何特別訓練，只要均衡飲食、保持規律的運動與正常的作息等健康的生活習慣就可以，不必想得太難。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 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。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第九週  4/7~4/11 | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 | Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 | 第一篇生命的旅程  第四章用愛說再見  **一、引起動機**  提問：請同學閱讀第47頁的小故事，回答以下問題。  1.說說看你對器官捐贈的認識。  2.你是否願意簽署器官捐贈？為什麼？  發表：請一到兩位同學回答問題。  教師引導：其實我們要尊重每個人的決定，要不要捐贈器官全憑個人意願，沒有標準答案，也不需要因此批判同學，究竟死亡的定義為何？我們一起來認識。  **二、面對死亡與失落**  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？教師介紹死亡的意義：  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，可以用哪些方式面對呢？  **三、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。  引導：教師請同學閱讀寵物狗Lucky過世的故事，引導學生練習接受失去生命而悲傷的調適技巧。  教師總結：當一個生命殞落，還活著人當然會悲傷，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.允許自己難過、哀慟。  3.調適逝者已不在的新環境。  4.把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。  **四、健康生活行動家**  教師提問：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P49的情緒項目）。  3.寫出當時走出傷痛的方法，並說說看你覺得前面提到的走出傷痛的方式，哪項是你曾用過，或覺得有用的呢？  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。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 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。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第十週  4/14~4/18 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。  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。 | Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 | 第二篇沉默的殺手  第一章慢性病（一）  **一、想想看**  引導：教師請同學閱讀P59康康與美美的故事，試著以螢光筆標示出重點。  提問：你的生活型態是否和康康和美美相似呢？你會擔心身體出現什麼不良影響呢？為什麼？  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110年的排序，老師可以上衛生福利部網站更正為最新的排序）  110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.事故傷害。  7.慢性下呼吸道疾病。  8.高血壓性疾病。  9.腎炎、腎病症候群及腎病變。  10.慢性肝病及肝硬化。  **三、惡性腫瘤（癌症）**  提問：教師詢問學生聽過那些公眾人物得過癌症的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。  說明：教師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、惡性腫瘤不要來**  活動：將學生分組，請每組閱讀課本國中生小梅的故事，小組討論小梅可能的致癌原因並提出預防癌症的生活習慣。  發表：請每組同學上臺發表。  歸納：學生所討論的生活習慣並介紹防癌五功：  1.正確飲食。  2.規律運動。  3.體重控制。  4.定期檢查。  5.戒菸並拒吸二手煙。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 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。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第十一週  4/21~4/25 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。  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。 | Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 | 第二篇沉默的殺手  第一章慢性病（一）  **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。  教師介紹何謂冠心病。  **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。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 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。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第十二週  4/28~5/2 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。  1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 | Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 | 第二篇沉默的殺手  第一章慢性病（一）  **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、中風辨識及處裡四步驟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，請學生在黑板上寫出來，教師歸納後介紹預防方法。  1.規律運動。  2.向菸說不。  3.健康飲食。  4.定期健康檢查。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 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。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第十三週  5/5~5/9 | 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。  2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。  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。  4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。  Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。  Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 | 第二篇沉默的殺手  第二章慢性病（二）  **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的胰島素反應變慢，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。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 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。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第十四週  5/12~5/16 | 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。  2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。  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。  4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。  Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。  Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 | 第二篇沉默的殺手  第二章慢性病（二）（第二次段考）  **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、在家減少罹患風險**  提問：防疫期間，在家可以如何維持健康生活習慣，減少罹患慢性疾病的風險呢？  說明：居家健康生活方式有以下三種：  1.健康吃。  2.快樂動。  3.向菸說不。  **三、健康生活行動家**  提問：慢性病的形成與家族遺傳和生活型態有密切關係，請同學與家人一起完成慢性病家族樹，請同學下次上課發表訪問結果及感想。  引導：遺傳雖然是慢性病發生的原因之一，生活習慣在決定得到慢性病與否中占有更高的比重，我們應該檢視自我的生活習慣，才能警覺到自己是否是慢性病的高危險群。  實作：請同學測量腰圍與血壓，判斷是否在正常值中，進一步檢核自己的生活習慣，若有異常之處，運用P78∼P79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。  **四、健康生活行動家**  引導：教師先引導學生思考，如果想要遠離慢性病，必須要有哪些生活習慣？主要是飲食和運動兩部分。  提問：想要達成健康的生活習慣，必須要擬定飲食和運動計畫，並且實際實施和評估成效。請同學先根據預設的健康檢查報告書，判斷腰圍BMI、血壓是否在正常範圍內。  發表：請各組學生說明計算的方式，並算出這些數據是否在正常範圍內。  總結：預設的三項數據都不在正常的範圍內，這樣會對健康造成很大的威脅，必須分析原因並建立好的飲食與運動習慣。同學們也可實際檢討自己的腰圍BMI、血壓等數據，若與預設情境中的數據一樣都是超標，就要趕快調整生活習慣，由飲食與運動著手，以改善身體狀況，擁有健康的人生。  建立好的飲食與運動習慣：  1.擬定飲食計畫。  2.擬定運動計畫。  3.記錄執行情形。  4.評估成效。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 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。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第十五週  5/19~5/23 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。  3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。 | 第三篇即刻救援  第一章急救最前線  **一、事故是不是可以避免**  提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。  1.分析看看為什麼會發生上述的事情？  2.怎麼做才能避免這樣的事故發生？  3.如果自己或身邊有人受傷，你有能力自救或救人嗎？  分享：學生自由分享。  提問：教師再詢問學生，是否有發生過類似的事故傷害經驗。  發表：鼓勵學生踴躍發表。  歸納：教師可以綜合學生經驗，使同學能將知識與經驗作結合。  **二、事故發生原因和預防**  說明：教師說明事故發生原因有天然因素與人為因素，其中又以人為因素居多。  提問：如何培養安全的行為？  發表：鼓勵學生發表自己的看法。  說明：教師說明正確的態度與價值觀，可以促進個人及他人採取安全的行為。  **三、事故發生時**  提問：看完以下生活情境，試著分析事故發生的原因，當時如果你在現場你會怎麼做？  發表：鼓勵學生發表自己的看法。  統整：有些人因為不重視安全，甚至缺乏安全行為，導致事故傷害不斷發生。近年來行政院衛生福利部統計資料指出，事故傷害一直高居臺灣地區十大死亡原因之一，事故傷害發生輕則身體擦傷、切傷，重則身體殘障或死亡，對我們生命安全已造成很大威脅，因此如何做才能讓我們免於危險，是值得關注的課題。  **四、事故傷害緊急處理步驟**  提問：請學生事先閱讀男學生未戴安全帽騎腳踏車的事故案例，詢問學生「如果你路過現場，你會如何搶救對方？」  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。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  發表  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。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第十六週  5/26~5/30 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。  3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。 | 第三篇即刻救援  第一章急救最前線  **一、簡易的傷口照護**  提問：請學生事先閱讀課本情境，教師詢問學生，小瑋弟弟膝蓋擦傷，小瑋該如何幫助弟弟處理傷口呢？  發表：學生自由分享。  說明：教師統整並說明正確傷口處理步驟。  1.洗手。  2.清洗。  3.觀察。  4.覆蓋。  **二、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：教師講解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。  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.上臂出血→鎖骨下動脈止血點  3.手掌出血→橈動脈止血點  4.下肢出血→股動脈止血點  5.頸部或咽部出血→頸動脈止血點  6.出血在眼睛以上→顳動脈止血點  **四、冰敷止血法**  提問：詢問學生是否有流鼻血的經驗，你都怎麼處理？  發表：學生自由發表意見。  說明：教師說明流鼻血時的正確處理步驟，並提醒學生勿用錯誤的方式來止血，如仰著頭止血。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 問答  觀察 | **【安全教育】**  安J11 學習創傷救護技能。 | □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  6/2~6/6 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。  3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。 | 第三篇即刻救援  第一章急救最前線  **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：教師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（一）**  說明：教師說明常見環狀包紮法、螺旋狀包紮法的使用時機。  示範：教師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、繃帶包紮法（二）**  說明：教師說明常見8字形包紮法、網狀包紮法的使用時機。  示範：教師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。  **四、三角巾包紮法**  說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。  示範：教師示範如何使用三角巾來進行懸臂吊帶、頭部三角巾包紮。  演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。  **五、三角巾包紮法——頭部三角巾**  說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。  示範：教師示範如何使用三角巾來進行頭部三角巾包紮。  演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。  **六、三角巾包紮法——面頰及耳部帶狀三角巾**  說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。  示範：教師示範如何使用三角巾來進行耳部三角巾包紮。  演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。  **七、三角巾包紮法——踝部帶狀三角巾**  說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。  示範：教師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。  **八、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。  **九、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。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 實作  觀察 | **【安全教育】**  安J11 學習創傷救護技能。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第十八週  6/9~6/13 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  3a-IV-1 精熟地操作健康技能。  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。  4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。 | 第三篇即刻救援  第二章心肺復甦術  **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——C、D**  說明：說明C胸部按壓、D使用AED電擊的步驟與注意事項。  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。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  分享 | **【安全教育】**  安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第十九週  6/16~6/20 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  3a-IV-1 精熟地操作健康技能。  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。  4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。 | 第三篇即刻救援  第二章心肺復甦術  **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、CPR五個關鍵**  提問：實施心肺復甦術的技術時，會不會害怕，原因為何？  發表：學生踴躍發表自己害怕的原因。  說明：除了要具有純熟的技術外，在急救過程中也必須考慮到自身的安全，避免傳染病之流傳。  說明：教師詳細說明CPR的操作的四個重要關鍵。  1.優先確認環境安全。  2.先急救再求救的四種情況。  3.CPR操作注意事項。  4.CPR有成效的徵兆。  5.CPR操作可終止的情形。  **三、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。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  分享 | **【安全教育】**  安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第二十週  6/23~6/27 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  3a-IV-1 精熟地操作健康技能。  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。  4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。 | 第三篇即刻救援  第二章心肺復甦術  **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。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  分享 | **【安全教育】**  安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。 | □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：  ＿ ＿＿ |
| 第二十一週  6/30 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  3a-IV-1 精熟地操作健康技能。  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。  4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。 | 第三篇即刻救援  第二章心肺復甦術（第三次段考）  **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。 | 1 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察  分享 | **【安全教育】**  安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。 | □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：  ＿ ＿＿ |

1. **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** |
|  |  | □簡報  □印刷品  □影音光碟  □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及活動之申請表一致。**