

新北市三民高級中學(國中部) 114 學年度 八 年級第 2 學期部定課程計畫 設計者：陳鈺升

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
☒ 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	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-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。

☒ 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-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。
---	---

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

二下	生命的旅程	新生命的喜悅
		生長密碼
		樂活老化與勇敢告別
	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

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 1/21-1/23	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	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、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	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，並執行成果。	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】	☐ 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： _____

	所造成的威脅感與嚴重性。		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。				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。	2. 協同節數：
--	--------------	--	---	--	--	--	---	-----------------------

			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。						
第二週 2/16~2/20	春	節	假	期	春	節	假	期	
第三週 2/23~2/27 2/27 和平 紀念日補 假	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、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？	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，並執行成果。	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。	☐ 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： _____

			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。						
第四週 3/2~3/6	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、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	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，並執行成果。	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	☐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： _____

			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？ 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				活需求所使用的文本。	
--	--	--	--	--	--	--	------------	--

			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。						
第五週 3/9~3/13	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	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 提問：教師請同學想一想，人的一生中曾經歷過哪些階段呢？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。	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，並執行成果。	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	☐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： _____

	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。		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。 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：					性，培養適切的自我觀。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

			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： 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。						
第六週 3/16~3/20	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。	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、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	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，並執行成果。	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	☐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：_____

	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。		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。 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、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。				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，判斷文本知識的正確性。	2. 協同節數：
--	---	--	--	--	--	--	---	-----------------------

			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。						
第七週 3/23~3/27	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。	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。	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，並執行成果。	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	☐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：_____

	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。		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」。					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。	
第八週 3/30~4/3	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 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。	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化與勇敢告別 一、引起動機 提問：請同學想一想，課本中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	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，並執行成果。	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： _____

	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。		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。				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。	
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			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。						
第九週 4/6~4/10	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 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。	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） 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，並應遠離菸、酒、檳榔、毒品等有害物質。	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，並執行成果。	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。	☐ 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： _____

		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。						
第十週 4/13~4/17	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 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。	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化與勇敢告別 一、認識死亡 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。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人數、促進溝通，觀察合作+適時介入。	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。	☐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： _____

			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，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。						
第十一週 4/20~4/24	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化與勇敢告別 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	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人數、促進溝通，觀察合作+適時介入。	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	☐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： _____

	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	指標的改善策略。	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。					常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第十二週 4/27~5/1	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	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人數、促進溝通，觀察合作+適時介入。	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，	☐ 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： _____

			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） 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。					以判讀文本知識的正確性。	
--	--	--	---	--	--	--	--	--------------	--

			(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。						
第十三週 5/4~5/8	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	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	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目	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：_____

	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。		冬天常常看到喪事，有沒有思考過為什麼？ 回答：請知道同學踴躍發言。 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，開始塞車，血流量變		標、決定小組人數、促進溝通，觀察合作+適時介入。		【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。	2. 協同節數：
--	---	--	--	--	---------------------------------	--	--	-----------------------

			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。						
第十四週 5/11~5/15	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。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人數、促進溝通，觀察合作+適時介入。	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。	☐ 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： _____

			6. 充足的睡眠。 7. 良好的體重控制。						
第十五週 5/18~5/22	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。 Fb-IV-1 全人健 康概念與健康 正向生活型態。	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	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習 法：分異 質性小組+ 指定任務+ 繳交報告。教師 僅設定目標、決定 小組人數、促進 溝通，觀察合作+適 時介入。	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。	☐ 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： _____

			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。 【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。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

第十六週 5/25~5/29	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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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、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。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分異質性小組+指定任務+繳交報告。教師僅設定目標、決定小組人數、促進溝通，觀察合作+適時介入。	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。	☐ 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 6/1~6/5	1b-IV-1 分析健康技能和生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	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、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？	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	示範教學法：分解步驟來完成任務(如實驗步驟&組裝)。	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。	☐ 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： _____

	能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。		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。					【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。	
第十八週 6/8~6/12	1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。	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、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	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	示範教學法：分解步驟來完成任務(如實驗步驟&組裝)。	問答觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。 【閱讀素養教育】	☐ 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：

	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。		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。 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。				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。	2. 協同節數：
--	--	--	---	--	--	--	---	-----------------------------

			2. 手掌出血→撓動脈止血點。 3. 下肢出血→股動脈止血點。						
第十九週 6/15~6/19	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：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。 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。	1	1. 教學影片 2. 教用版電 子教科書	示範教學 法：分解 步驟來完 成任務(如 實驗步驟& 組裝)。	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。	☐ 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： _____

			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。						
第二十週 6/22~6/26	1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生技能的實施程序概念。 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	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	示範教學法：分解步驟來完成任務(如實驗步驟&組裝)。	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。	☐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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		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——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					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。	
--	---	--	--	--	--	--	--	---	--

			要救人時，能具有救人技術和資格。						
第二十一 週 6/29~6/30	1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生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、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】	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	示範教學法：分解步驟來完成任務(如實驗步驟&組裝)。	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： _____

			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，並可視實際情況，拿簡便操作的科技產品，實際於課堂上操作。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

七、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
		☐ 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與活動之申請表一致