

新北市立永和國民中學 108 學年度第二學期 七年級 健體領域 健康教育課程計畫 設計者：陳德馨

一、課程類別：健康與體育

二、學習節數：每週 1 節，實施 20 週，共 20 節。

本學期學習總目標：

1. 認識眼睛的相關疾病並省思用眼習慣，能提出維護眼睛的策略。
2. 認識牙齒的相關疾病並省思潔牙習慣，願意實踐保持牙齒健康的方法。
3. 認識皮膚的相關問題並省思生活型態，願意實踐維持皮膚健康的方法。
4. 認識情緒與壓力及其處理方法。
5. 能認識有利與不利人際關係的特質，了解自我特質，從特質中檢討與省思，藉以增進人際關係。
6. 學習溝通技巧。
7. 了解正確用藥觀念並建立正確醫療觀。
8. 認識全民健保相關事物上的權利與義務並體認全民健保永續經營的重要性。

三、本學期課程內涵：

教學 期程	學習重點			單元/主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容						
第一週 2/11~2/14	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。 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	1.認識眼睛的相關疾病。 2.省思用眼習慣。 3.提出維護眼睛的策略。	第一篇健康護照 第一章寵 eye 百分百 一、 沒有眼鏡的世界 提問：請同學思考如果我們的世界沒有眼鏡，依同學現在的視力狀態，在生活中會遇到怎樣的困難？如果沒有近視困擾的同學，會想要繼續維持好視力嗎？ 發表：請同學小組討論後，派代表上臺發表想法。 二、 視力為何出問題 講解：教師講解眼睛的構造。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。 提問：詢問學生是否知道「視覺」是如何產生的？ 發表：學生自由發表意見。 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。 說明：教師介紹眼球的各種構造以及其作用。依光進入的順序，依序為：A.角膜 B.虹膜 C.瞳孔 D.水晶體 E.睫狀肌 F.視網膜 G.視神經 三、小結 講解：眼睛是我們接觸這世界很重要的媒介，希望同學都可以保護眼睛，避免做一些會影響視力的行為，下一節課我們將討論常見的視力問題。	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。

教學 期程	學習重點			單元/主題名稱與活動內容	教學 節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容						
第二週 2/17~2/21	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。 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	1.認識眼睛的相關疾病。 2.省思用眼習慣。 3.提出維護眼睛的策略。	第一篇健康護照 第一章寵 eye 百分百 一、活動「發現眼睛問題」 實作：請學生回想自己是否曾有眼睛遭受異物或感染的經驗。 說明：眼睛是我們的靈魂之窗，因此如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。 提問：請學生說說看常見的眼睛問題有哪些？ 二、常見的視力問題-1 說明：眼睛是我們的靈魂之窗，因此如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。 提問：請學生說說看常見的眼睛問題？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：眼睛常見的問題有下列幾項： 1.近視：物體光線經過折射後聚焦於視網膜之前即是所謂的近視。 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.遠視：眼球的前後徑過短，或角膜和水晶體的彎曲度過小，使近處物體的成像落在視網膜之後。 4.色盲與色弱：眼睛主要是靠著視網膜內感光細胞上的色素「紅、藍、綠」三種顏色受器，根據光源波長的不同，辨別出顏色，如果感光細胞異常，無法辨別顏色即稱之。 三、常見的視力問題-2 實作：教師帶領同學進行辨色力檢測。	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。

教學 期程	學習重點			單元/主題名稱與活動內容	教學 節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容						
第三週 2/24~2/28	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。 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	1.認識眼睛的相關疾病。 2.省思用眼習慣。 3.提出維護眼睛的策略。	第一篇健康護照 第一章寵 eye 百分百 一、誰偷走我的光 說明：教師帶領同學閱讀第 11 頁的文章，請同學根據文章脈絡，分組討論並寫下對眼睛不利的習慣。 二、活動「珍惜所 eye 視界無礙」 說明：生活中做任何事都需要眼睛的幫助，因此如何從平時就養成良好的用眼習慣是我們必須特別留意的。 實作：請學生確實針對自己平時用眼的習慣來勾選，檢測自己是否已犯了活動。 檢討與改進：請同學找出上表中未達成項目，分析沒有做到的原因，並提出可行的改變方法。 三、隱形的視界 1.教師請同學分組討論戴眼鏡與戴隱形眼鏡各自得優缺點，並上臺發表。 2.請同學回憶父母親友有沒有佩戴隱形眼鏡，配戴的隱形眼鏡類型是長戴型、年拋、季拋、週拋或日拋？平時清潔的步驟為何？ 3.教師教導使用隱形眼鏡正確觀念。	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。

教學 期程	學習重點			單元/主題名稱與活動內容	教學 節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容						
第四週 3/2~3/6	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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。	1.覺察牙齒對外觀與健康的影響。 2.理解常見的牙齒問題。 3.公開表明對牙齒保健的觀點與立場。	第一篇健康護照 第二章好牙好健康 一、 準備活動 提問：請同學每人攜帶個人的兩張露齒照片，將其中一張牙齒塗黑，上臺發表兩張照片的感想，請同學思考如果沒有牙齒，生活上或有什麼不方便？ 二、 常見的口腔問題-1 引導：沒有牙齒，在外觀上不好看、影響自信，在食物咀嚼上也會有困難，影響營養吸收，因此維持牙齒健康是非常重要的。 提問：詢問學生是否有看牙醫的經驗？ 發表：學生自由發表意見 提問：詢問學生最近有沒有牙齒方面的困擾？ 發表：學生踴躍發表意見 說明：教師利用「圖 1-2-1 牙齒的構造」來講解 1.從外觀上來分有牙冠、牙頸、牙根。 2.從構造上來分有琺瑯質、象牙質、牙髓腔、神經、血管。 講解：教師引導同學思考牙齒發生問題時真很麻煩又很不舒服，以下就來介紹幾種口腔問題。 1. 齲齒：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。 三、 常見的口腔問題-2 2.牙周病：牙周病是指牙齦的發炎症狀，可能繼續進展而影響包覆支持牙齒的骨頭。必須每天以刷牙、牙線潔牙的方式清除牙菌斑，才能保持牙周健康。 3.咬合不正：牙齒排列不整齊、縫隙過大、戽斗（下巴突出），都屬於咬合不正，會採取牙齒矯正的方式來改善。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

教學 期程	學習重點			單元/主題名稱與活動內容	教學 節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容						
第五週 3/9~3/13	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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。	1.覺察牙齒對外觀與健康的影響。 2.理解常見的牙齒問題。 3.公開表明對牙齒保健的觀點與立場。	第一篇健康護照 第二章好牙好健康 一、牙齒的照護 提問：詢問學生是否有定期檢查過自己的牙齒？ 發表：學生自由發表意見 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。 二、護齒習慣停看聽 討論：請同學分組，將課本所舉出的生活習慣討論歸類成對牙齒照護有幫助的和有危害的。並選擇其中一項有危害的生活習慣提出改善之道。 實作：在第 21 頁的學習單中，詳細挑出對自我牙齒影響最大的行為是什麼？最有幫助的行為是什麼？最有危害的行為是什麼？最難做到的行為是什麼？如何改善？一一詳列於表中。 三、省思與承諾 引導：教師引導學生做出承諾，於承諾書中寫出即將要付諸行動的一項改善牙齒的生活習慣。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

教學 期程	學習重點			單元/主題名稱與活動內容	教學 節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容						
第六週 3/16~3/20	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。 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。 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。	Da- IV -1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.認識青春期的皮膚的常見問題 2.熟悉皮膚保健的技巧	第一篇健康護照 第三章皮膚保健 一、思考皮膚問題與生活型態的相關 提問：請同學根據漫畫中的前半部劇情，試著完成最後一部分的人物臺詞。 發表：請學生自由發表是否有類似的生活經驗以及為何會如此設計對白？ 二、常見皮膚問題介紹 說明：教師介紹青春痘的成因，並解釋皮膚的構造及功能 講解：青春痘是由於皮脂腺分泌油脂較為旺盛，多餘的脂肪會阻塞毛孔進而結成硬塊，又稱為粉刺。 講解：皮膚的構造分為以下三層： 1.表皮 2.真皮 3.皮下組織 皮膚的功能有以下五項： 1.保護作用 2.防水特性 3.排泄功能 4.調節體溫 5.感覺作用 三、介紹常見皮膚問題 提問：詢問學生有遇到汗臭味與頭皮屑的困擾嗎？ 發表：學生自由發表生活經驗 說明：教師解釋頭皮屑、汗臭味的成因及處理方式。 講解：頭皮屑是因為上皮細胞過度增生，可能是洗髮精使用不當、頭皮上油脂分泌過多、吃刺激性的食物、熬夜、內分泌不正常、季節轉換等原因造成。頭皮屑的情況嚴重，須找皮膚科醫師檢查與治療。汗臭味是大量的汗液被空氣中的細菌分解而產生，只要運動後注意清潔便可有效減少。	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。

教學 期程	學習重點			單元/主題名稱與活動內容	教學 節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容						
第七週 3/23~3/27	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。 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。 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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.認識青春期的皮膚常見問題 2.熟悉皮膚保健的技巧	第一篇健康護照 第三章皮膚保健 一、美麗會客室-1 提問：同學了解了青春痘、汗臭味、頭皮屑的成因之後，想要改善這些擾人的問題就必須從生活習慣上去檢視，請同學以表格項目一一檢視自己的生活習慣，並將有勾選的生活習慣分類成對皮膚有利及不利的。 二、美麗會客室-2 引導：當我們遇到問題時，其實可以運用生活技巧~問題解決步驟來改善。 說明：教師介紹問題解決六大步驟，並以範例說明，請同學在右邊欄位做練習。 三、介紹正確洗臉方式 提問：請同學分享平常的洗臉方式？ 發表：請一到二位同學出來操作洗臉 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。 (3/24、25 第一次段考)	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。
第八週 3/30~4/3	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.認識情緒與壓力。 2.熟悉情緒與壓力的處理方法。	第二篇建立美好人際 第一章與情緒壓力做朋友 一、情緒觀測站 提問：我們的情緒會隨生活情境得不同而有所變化，請同學假想如果遇到第 30 頁中的各項事件時會有的心情，將其代號分類並填在框中。 引導：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。 二、做情緒的主人 提問：請同學回想一件情緒起伏很大的事件，當事件記錄下來，並回想當時當下的情緒，當時是如何處理自我情緒的？例如：親密的家人過世，當時的情緒很悲傷，就一直哭一直哭，有很長的時間想到就會流淚。 引導：當有情緒的時候，不要逃避，要接納並處理，或許在當下無法馬上處理，但是在幾天或幾小時後，可以回想並處理，如果長期壓抑，就會造成壓力。	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。

教學 期程	學習重點			單元/主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容						
第九週 4/6~4/10	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.認識情緒與壓力。 2.熟悉情緒與壓力的處理方法。	第二篇建立美好人際 第一章與情緒壓力做朋友 一、認識壓力 提問：當我們無法抒解情緒時，就會形成壓力，我們來看看哈利波特作者J.K.羅琳的故事。 實作：教師請同學朗讀課文，並分析J.K.羅琳的壓力來源有哪些？ 二、壓力哪裡來？ 引導：教師引導在J.K.羅琳的故事中，因為經濟狀況非常不好還有小嬰孩需要照顧而產生驚恐、焦慮的反應。要探討壓力就要先分析壓力來源及壓力反應。請同學思考在生活中遇過哪些狀況會造成自己有壓力，並且去回想壓力來源以及當時遇到此狀況時的反應。 實作：教師請同學利用第6頁的各項壓力來源氣球，評估自己的現狀，圈出煩惱的事情，藉此讓學生思考釐清最近的壓力來源。	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。

教學 期程	學習重點			單元/主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容						
第十週 4/13~4/17	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.認識情緒與壓力。 2.熟悉情緒與壓力的處理方法。	第二篇建立美好人際 第一章與情緒壓力做朋友 一、我的壓力反應 說明：了解最近的壓力來源之後,教師介紹壓力會造成情緒以及生理反應,甚至嚴重時會有疾病產生。 講解：教師總結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。 實作：請同學寫下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。 引導：教師引導同學思考,適度的壓力可以完成目標、躲避危險,過度的壓力卻有可能帶來失敗,因此我們要學習適度的紓解壓力或處理壓力。 二、面對壓力技巧 提問：生活中一定會有壓力,你都用哪種方式處理呢?其實壓力處理有四個步驟,面對壓力、接納壓力、處理壓力、放下壓力。 實作：教師請同學分組上台演出第 35 頁中的情節,演示完後請同學思考雖然都是遇到同一個問題,阿康等四位同學卻都有不同的應變方式,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。 三、解壓好方法 實作：請同學找出一件很有壓力的事情,並在第 36 頁的選項中選出處理方式,寫出為何要做此選擇,藉此讓同學了解處理壓力的方式有很多。 學習處理壓力的方式：身心鬆弛法、時間管理法、認知改變法、休閒運動法、尋求支援法。 (期中評量)	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。

教學 期程	學習重點			單元/主題名稱與活動內容	教學 節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容						
第十一週 4/20~4/24	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。 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。 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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.分析有利與不利人際關係的特質。 2.了解自己的入際關係特質。 3.熟悉增進人際關係的策略。	第二篇建立美好人際 第二章人際好關 一、引起動機 引導：請同學分組閱讀文章，小組根據文章所描述的內容幫阿力寫一封推薦函和討論小琪有什麼引人欣賞的特質，能夠讓同學喜歡他，將答案寫在圖框中。 討論：請同學分組根據文章中，勾選出阿力與小琪的特質並上台發表。在討論的過程中，教師可以給予學生引導反省自身是否有這樣的特質。 二、 有利與不利人際關係的特質 引導：教師引導學生思考分類自己的特質中，有利與不利人際關係的特質可以綜合成四大項：正向與負向的自我概念、對人有正向或負向看法、對人真誠或心機、溫暖或冷漠。 實作：請同學選出自己有哪些特質，並且選出不利人際關係的其中一項，分析造成的原因以及提出改善的辦法。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

教學 期程	學習重點			單元/主題名稱與活動內容	教學 節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容						
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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.分析有利與不利人際關係的特質。 2.了解自己的 人際關係特質。 3.熟悉增進人際關係的策略。	第二篇建立美好人際 第二章人際好關 一、人氣劇場 引導：請同學分組延伸劇情並寫下劇本，角色不限定只有老師與小明，同學可以自行增加角色，主要是利用討論劇本的過程，延伸出人際關係的特質，讓學生發揮想像力。 實作：完成劇本後，各組分配角色上台演出。 講解：每一小組演出後，老師可以根據各組設計內容給與引導思考主角小明的人際問題原因，以及劇本中所演示的解決之道。 二、增進人際關係的策略 引導：其實人際關係要好，也要有好方法，以下提供幾個好方法： 1.建立自我風格、創造好印象 2.選你所愛、愛你所選 3.積極主動、樂於挑戰 4.增進自我覺察能力、尊重他人 5.表達自我、分享彼此 6.真誠待人主動關懷 三、我的聲明 引導：我們已經知道有這些好方法，希望各位同學可以嘗試去做做看，試著寫出幾樣你想嘗試增進人際關係的方法，簽下聲明書，努力實踐。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

教學 期程	學習重點			單元/主題名稱與活動內容	教學 節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容						
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。 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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	學會有效的溝通技巧。	第二篇建立美好人際 第三章溝通好方法 一、引起動機 提問：生活中常常會有衝突發生，請找出一件與同學或家人的衝突事件，依照問題一一回答。 實作：請同學寫下衝突事件 結語：不論何種場合，總是會有意見不合的時候，我們要學習有效處理衝突。 二、破解不良溝通與衝突的技巧 提問：與家人同學意見不合時，要怎麼面對呢？必須學習「同理心」、「傾聽」及「我訊息」。以下我們一一來了解 1.同理心：站在對方立場著想。 2.傾聽：好好聽對方說話，肢體語言、臉部表情，讓對方察覺善意。 3.我訊息：以我為講話主角，用我希望、我覺得、我發現等來表達意見。 三、選好話說好話 提問：請同學分組討論課本上的一些用語，將其分為令人感到舒服以及不舒服，各組上台發表。 引導：如果我們用「你訊息」開頭的用語會有批判、指責的感覺，容易讓聽者感到不舒服。若能用「我訊息」開頭表達自己的感受、意見，聽者較不會感到被攻擊，而能接收到對方想表達的訊息。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
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。 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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	學會有效的溝通技巧。	第二篇建立美好人際 第三章溝通好方法 一、我訊息練習 引導：請同學利用第 47 頁的情境練習我訊息的用語。 二、現身說法 提問：請利用課文第 44 頁的衝突事件為藍本，小組討論選擇一位同學的衝突事件，來演練「同理心」與「傾聽」、「我訊息」技巧，設計劇本並上台演出並省思哪個技巧有困難，檢討原因並提出改善方式。 引導：三個技巧實施一段時間後，老師可以引導學生回來完成第 48 頁的學習單，讓同學感受到三個技巧對人際關係的正面影響。 （5/13、14 第二次段考）	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

教學 期程	學習重點			單元/主題名稱與活動內容	教學 節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容						
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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。 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。	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。	學習用藥正確知識。 辨識藥品選購資訊的正確性。	第三篇醫療新世代 第一章藥你健康 一、引起動機：常見錯誤用藥 引導：請學生回想以前用藥的經驗，完成漫畫中第三格的對白。 發表：請同學上臺發表設計的對白以及解釋如此設計的原因。 統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式立即修正。 二、正確用藥 提問：生活中有發生同學所設計出對白的劇情嗎？為了健康，我們應該要具備正確用藥能力。 三、技巧 1：清楚表達自己的身體狀況 實作：請同學仔細閱讀小育的日記，並假想自己是小育，回答醫生所提的問題。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	【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。

教學 期程	學習重點			單元/主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容						
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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。 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。	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。	學習用藥正確知識。 辨識藥品選購資訊的正確性。	第三篇醫療新世代 第一章藥你健康 一、技巧 2：看清楚藥品標示 講解：常見的錯誤用藥就是自行決定停藥，服用藥物一定要依照藥袋或藥盒包裝標示的使用方式服藥，另外，也要了解藥品依據藥性不同，有藥品分級制，分為處方藥、指示藥和成藥。 二、技巧 3：清楚用藥方法 講解：藥物拿回家後要會正確服用也要會保存，更要知道過期藥品的處理方式。 三、技巧 4：與醫師藥師做朋友 講解：留意生活圈內的醫療資源，尋找家庭醫師、藥師作為顧問。如服藥後產生無法預期的不良反應，可以跟財團法人藥害救濟基金會申請補償。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	【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。

教學 期程	學習重點			單元/主題名稱與活動內容	教學 節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容						
第十七週 6/1~6/5	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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。 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。	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。	學習用藥正確知識。 辨識藥品選購資訊的正確性。	第三篇醫療新世代 第一章藥你健康 一、藥品選購與使用 提問：生病時你會選擇馬上去看醫生嗎？還是自行買藥吃，甚至不看醫生和吃藥，等身體自然痊癒呢？請同學參考案例寫下平常輕微感冒時，我都怎麼做？如果自行買藥服用，會在哪裡選購？為什麼？ 發表：教師請幾位同學發表生活經驗。 總結：自行購買藥物有一定的風險，買藥之前必須想清楚，服用藥物應先閱讀說明書或注意事項，依指示服用。 二、廣告辨真偽 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。 討論：請同學分組討論課文上所列廣告內容，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。 三、學習委婉地拒絕 提問：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，但是有時是家人或朋友推薦，我們常礙於身分或人際關係不敢直接拒絕，其實可以練習幾種委婉的拒絕方式，清楚的向對方表達不想使用的意願。 練習：請同學參考課文中拒絕的技巧，選定一種自己可以使用的技巧練習。 總結：請同學不要購買來路不明的藥品。專業醫學團體或醫院的資料雖有科學佐證，但也並非完全沒問題，最好諮詢醫師、藥師，藥品也應從有藥師執業的藥局購買才安全。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	【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。

教學 期程	學習重點			單元/主題名稱與活動內容	教學 節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容						
第十八週 6/8~6/12	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。 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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源	1.認識全民健保。 2.正確使用健保、珍惜醫療資源。	第三篇醫療新世代 第二章全民健保 一、轉診費用大不同 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，並上網搜尋日本與臺灣在醫療部分負擔有何差異，討論健保署為何要如此設計？希望達到怎樣的目的是？ 發表：請同學上臺發表。 總結：健保這樣設計，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。 二、有健保最安心 引導：課文內容可分為以下三類： 1.醫院等級分為醫學中心、區域醫院、地區醫院、診所四個等級。醫院分級制是為了讓健保資源不要浪費。 2.臺灣的全民健保已經是全世界皆知，因為納保率高達 99%，讓臺灣的醫療環境十分友善，延長國民壽命、提升生活品質。 3.播放「愛在健保－無償的生命」相關影片素材，讓學生感受全民健康保險自助互助、風險共同分擔的精神。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	【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。

教學 期程	學習重點			單元/主題名稱與活動內容	教學 節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容						
第十九週 6/15~6/19	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。 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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源	1.認識全民健保。 2.正確使用健保、珍惜醫療資源。	第三篇醫療新世代 第二章全民健保 一、搶救健保大作戰：珍惜醫療資源 提問：為了健保資源可以不被濫用，健保制度可以長長久久，身為學生的我們要如何做呢？ 討論：請同學小組討論課文中三位家人的就醫行為是否適當？寫在圖框中。 總結：就醫時，我們會感受到健康對於我們的重要，也會最直接接受的全民健保的福利和協助，因此，我們必須要思考的是，除了覺察並了解自己的就醫狀況外，也要學習體會健保自助互助的精神，因為繳交健保費用，在我們或他人需要時得到協助。大家要能在需要用時有資源可以使用，最根本的方法就是促進自己與家人的健康。 二、珍惜醫療資源小方法 講解：珍惜醫療資源有以下四個方法： 方法 1：小病自我照護 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。 方法 2：輕病找診所 選擇好家醫 如果還是不放心，想要尋求醫療的協助，可以先從家庭醫師開始詢問起，家庭醫師判斷需要再去更高層級的醫院就會開立轉診單，不僅節省金錢也節省時間。 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。 （期末評量）	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	【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。

教學 期程	學習重點			單元/主題名稱與活動內容	教學 節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容						
第二十週 6/22~6/26	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。 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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源	1.認識全民健保。 2.正確使用健保、珍惜醫療資源。	第三篇醫療新世代 第二章全民健保 一、珍惜醫療資源小方法 方法3：把急診留給需要的人 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。 方法4 提供醫師完整就醫資訊 目前許多慢性病患者身上都不只一種慢性病，有些人可能是同時有高血壓、糖尿病、腎臟病等多重慢性病，如果分科別就醫，可能會有重複開藥或是藥物攝取過多的問題，其實藉由健康存摺內容，提供醫師治療資訊，避免重複開藥、檢查及檢驗，讓自己的健康多一層保障，還可以節省不必要的醫療資源浪費。 總結：臺灣能有今日的健保制度真的很不容易，希望大家可以珍惜健保、不浪費醫療資源，讓更多人可以享受到健保的好處。 （6/25、26 第三次段考）	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	【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。
第二十二週	6/29 休業式							