**新北市溪崑國民中學111學年度 七 年級第二學期部定課程計畫 設計者：＿張顥霓＿＿**

一、課程類別：

1.□國語文 2.□英語文 3. □本土語\_\_\_\_\_\_ 3.□健康與體育 4.□數學 5.□社會 6.□藝術 7.□自然科學 8.□科技

9.□綜合活動

二、學習節數：每週( 1 )節，實施( 20 )週，共( 20 )節。

三、課程內涵：(至多勾選3項)

|  |  |
| --- | --- |
| 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  ■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-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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。  健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。  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-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。  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。 |

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

五、素養導向教學規劃：

| 教學期程 | 學習重點 | | 單元/主題名稱與活動內容 | 節數 | 教學資源/學習策略 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 第一週  2/13-2/19 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。  3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | 第一篇健康照護  第一章寵eye百分百  **一、引起動機**  請同學看看小瀚的例子，想想自己有沒有一樣的狀況，接到視力檢查報告的第一個想法是什麼？  **二、眼睛的構造**  1.講解：眼睛是我們的靈魂之窗，在日常生活中，主要也是靠視覺來獲取周遭環境的訊息，所以一定要好好愛惜眼睛之健康。  2.說明：教師介紹眼球的各種構造以及其作用。  **三、視覺的產生**  1.提問：詢問學生是否知道「視覺」是如何產生的？  2.發表：學生自由發表意見。  3.說明：視覺的產生是由於物體表面反射的光線，透過角膜、水樣液、瞳孔、水晶體以及玻璃體的折射，最後在視網膜上形成物體的成像，再經由視神經將影像傳至大腦的視區，進而產生影像。 | 1 | 教學影片  翰林版教科書  第一篇健康照護  第一章寵eye百分百 | 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。 | 18補班補課(2/27) |
| 第二週 2/20-2/26 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。  3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | 第一篇健康照護  第一章寵eye百分百  **一、活動「我有眼睛困擾嗎？」**  1.實作：請學生回想自己在過去的生活中，是否有課本上所述之不良的生活習慣並發表。  2.說明：眼睛是我們的靈魂之窗，我國近年來國中生的視力問題越來越嚴重，如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。  **二、常見的眼睛問題（一）**  1.提問：請學生說說看常見的眼睛問題？  2.發表：學生踴躍發表意見。  3.講解：眼睛常見的問題有下列幾項：  4.近視：眼球的前後徑過長，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之前即是所謂的近視。 | 1 | 教學影片  翰林版教科書  第一篇健康照護  第一章寵eye百分百 | 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。 | 21-22九年級第三次複習考 |
| 第三週2/27-3/5 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。  3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | 第一篇健康照護  第一章寵eye百分百  **一、常見的眼睛問題（二）**  1.遠視：眼球的前後徑過短，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之後即是所謂的遠視。  2.散光：角膜不平滑或表面彎曲度不規則所造成，使得折射的光線不能聚焦成一點，而散成好幾個影像。  3.乾眼症：淚液分泌量不足或過度揮發，導致角膜敏感度增加，會出現乾澀、刺痛感、異物感等症狀，此時應儘速就醫。  **二、珍惜所eye視界無礙**  1.請同學思考減緩視力惡化或是維持良好視力的方法？在課本上寫下三點並與同學討論分享。  2.請同學勾選護眼習慣檢核表，教師鼓勵同學可以儘量達成每一個項目，改變惡化的視力或許沒有立即性的效果，但只要持之以恆，就可以減緩視力惡化，請同學一定要堅持。 | 1 | 教學影片  翰林版教科書  第一篇健康照護  第一章寵eye百分百 | 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。 | 27-28和平紀念日連假 |
| 第四週  3/6-3/12 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。  3a-IV-1 精熟的操作健康技能。  4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 第一篇健康照護  第二章健康從齒開始  **一、牙齒經驗分享**  說明：請同學分享牙齒對冷熱酸的反應，牙痛以及看牙醫的經驗。  **二、牙齒的構造**  (1)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。  **三、常見的口腔問題**  1.齲齒：  講解：細菌會利用殘留在牙齒表面的食物殘渣作為營養，不斷繁殖生長，形成稱為牙菌斑的黏稠物質，牙菌斑與甜食混合會產生酸性物質，繼續破壞琺瑯質，逐層往內，形成齲齒。  2.牙周病：  說明：教師解釋牙周病的形成及影響。  3.咬合不正：  說明：教師講解咬合不正會帶來的問題及處理方法。  發表：學生自由發表意見。 | 1 | 教學影片  翰林版教科書  第一篇健康照護  第二章健康從齒開始 | 觀察 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 |  |
| 第五週3/13-3/19 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。  3a-IV-1 精熟的操作健康技能。  4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 第一篇健康照護  第二章健康從齒開始  **一、口腔清潔的重要**  1.提問：詢問學生是否有檢查過自己的牙齒？  2.發表：學生自由發表意見  3.說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。  **二、牙線的使用**  操作：教師介紹牙線的使用方式，並請同學一起操作。  **三、牙間刷介紹**  教師介紹牙間刷的使用方式，並請同學一起操作。  **四、牙齒照護一起來**  1.提問：詢問學生是否有一些保護牙齒的生活習慣，例如定期檢查、好的潔牙習慣或均衡飲食？  2.發表：學生自由發表意見。  3.說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。  **五、檢視我的護齒習慣**  說明：反省完牙齒照護習慣後，找出一項為達成的習慣做改善，並且簽訂契約書，確實執行改善計畫，練習生活技能中的問題解決技巧。 | 1 | 教學影片  翰林版教科書  第一篇健康照護  第二章健康從齒開始 | 觀察  實作 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 |  |
| 第六週  3/20-3/26 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  3a-IV-1 精熟的操作健康技能。  4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 第一篇健康照護  第三章護膚保衛戰  **一、皮膚問題好困擾**  說明：教師解釋皮膚的構造及功能。  **二、介紹皮膚構造**  說明：皮膚由外而內分為表皮、真皮、皮下組織，有保護、防水、排泄、調節溫度、感覺等功能。  1.保護作用：可以防止病菌侵入。所以當皮膚有傷口時，須加以清潔並將傷口覆蓋。  2.防水特性：皮膚除了可以防止體內水分過度流失，游泳或洗澡時，還可以防止過多水分的滲入。  3.排泄功能：汗液中含有水、鹽及尿素等廢物，經由汗液排除。  4.調節體溫：汗腺分泌汗液，可協助身體散熱。  5.感覺作用：皮膚可以接受外界壓力、溫度、痛苦等刺激，並將刺激傳達至大腦，以利身體做出相對應的反應。  **三、介紹常見皮膚問題**  教師解釋青春痘的成因及處理方式。  **四、檢視是否做到皮膚照護工作**  發表：請同學分享自己的皮膚照護方法。 | 1 | 翰林版教科書  第一篇健康照護  第三章護膚保衛戰 | 觀察 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 25補班補課(4/3) |
| 第七週3/27-4/2 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。  4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，並反省修正。 | 第一篇健康照護  第四章聽力保健  **一、引起動機**  說明：耳朵是我們接收外界訊息的重要器官之一，如果沒有了覺，我們對訊息的接收就會有問題，也無法察覺危險，我們應該要好好保護耳朵。  **二、認識耳朵構造**  說明：教師依序由外到內介紹耳朵的構造。  **三、認識耳朵問題**  1.提問：同學有沒有掏過耳垢的經驗呢？你的耳垢是油性還是乾性的呢？有沒有因為耳垢太多而聽不清楚別人說話的經驗呢？  2.發表：請有經驗的同學發表。  3.說明：其實耳朵的問題不是只有耳垢太多，還有許多疾病，讓我們一起來了解，教師依序介紹耳朵疾病。  **四、護耳好方法**  一是避免處於過大音量環境，二是避免耳朵受到感染。了解了之後請同學使用「護耳好習慣檢視表」檢視自己的用耳習慣。 | 1 | 教學影片  翰林版教科書  第一篇健康照護  第四章聽力保健 | 觀察 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 28-29第一次段考 |
| 第八週  4/3-4/9 | Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。  2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。  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。  4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 第二篇從心開始  第一章與情緒壓力做朋友  **一、青少年的煩心事**  分享：學生自由發表意見。  說明：教師統整學生的意見，並引導學生了解自己的壓力來源。  **二、了解自己的壓力源**  提問：你認為學生最常面臨的壓力源是什麼？  發表：學生自由發表意見。  解說：教師說明青少年常見的壓力來源種類，包括家庭不睦、課業繁重、不良的人際關係、生活環境改變、同學間的比較，並引導學生想一想自己目前生活中最大的壓力來源是什麼。  **三、壓力反應**  統整：請學生思考看看在什麼情況下，自己曾經出現這些壓力反應？當出現這些壓力反應時，就該正視自己的壓力問題，尋求抒解壓力的方法。  **四、適度壓力讓表現更好**  講解：教師引導同學思考，適當的壓力其實可以是幫助我們成長的助力，讓我們突破自己，激發潛能，才能成為更好的自己。而過度的壓力卻有可能帶來失敗，因此我們更要學習適度的抒解或處理壓力。 | 1 | 教學影片  翰林版教科書  第二篇從心開始  第一章與情緒壓力做朋友 | 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。  **【生涯規劃教育】**涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 | 3-5清明節連假 |
| 第九週4/10-4/16 | Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。  2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。  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。  4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 第二篇從心開始  第一章與情緒壓力做朋友  **一、當壓力來敲門**  發表：各組推派一位同學上台發表該組所討論出的抒壓方式。  說明：其實每個人處理壓力的方式都不同，沒有所謂對錯，只要找到適合自己的方式就是好方式。  **二、解壓步驟**  引導：每個人都想成為抗壓高手，平時就要做練習，並利用小瀚的例子學習運用生活技能來處理壓力。  說明：壓力處理有四個步驟：面對壓力、接受壓力、處理壓力、放下壓力。  實作：請學生運用上述的壓力處理步驟，以課本上小瀚的案例來進行練習，讓自己更懂得處理壓力。 | 1 | 翰林版教科書  第二篇從心開始  第一章與情緒壓力做朋友 | 觀察  發表  實作 | **【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。  **【生涯規劃教育】**涯J3 覺察自己的能力與興趣。  涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 | 15校慶(暫定) |
| 第十週4/17-4/23 | Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 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。 | 第二篇從心開始  第二章遠離情緒困擾  **一、什麼是異常行為**  說明：教師說明異常行為發生的原因，並提醒同學如發現自己出現異常行為，應立即尋求協助或就醫，因為絕大多數的異常行為，都是可以被治癒的。  **二、攻擊行為**  說明：教師說明若發現同學出現「攻擊行為」時，該怎麼處理：先找出造成情緒失控的原因，並加以處理、找信任的師長或家人共同解決自己的情緒問題、尋找專業人員給予協助與治療。  **三、強迫症**  發表：學生自由回答說明：厭食症和暴食症都是屬於強迫症的一種，所謂的強迫症就是因過度恐慌而產生不合理的行為，或擔心發生不好的事件，而不斷重複一些無法控制的行為，如怕髒不停洗手、怕胖而不吃東西。  **四、焦慮症**  1.引導：教師引導學生思考阿娟為什麼會出現遇到考試就嚴重焦慮的情形。 | 1 | 教學影片  翰林版教科書  第二篇從心開始  第二章遠離情緒困擾 | 觀察  發表 | **【生命教育】**  生J2 探討完整的人的各個面向**【生涯規劃教育】**涯J3 覺察自己的能力與興趣。  涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。  自我觀。  **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 | 20-21九年級第四次複習考 |
| 第十一週4/24-4/30 | Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 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。 | 第二篇從心開始  第二章遠離情緒困擾  **一、憂鬱症**  1.引導：教師引導學生思考小妮為什麼會出現這樣的症狀？  2.提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似小妮的憂鬱情緒？  3.發表：學生自由回答。  4.說明：教師介紹憂鬱症的定義、九大症狀及治療方法。  **二、走出藍色情緒風暴**  引導：若發現自己或親友出現以上所學的異常行為時，可以運用以下策略給予協助：  1.幫自己整理情緒  2.學習調適壓力  3.及早發現及早治療  4.尋求專業協助  說明：異常行為和其他疾病一樣，只要積極治療就能恢復正常生活，因此若發現自己或身邊親友出現異常行為，一定要主動尋求專業協助與就醫，面對問題才能獲得有效的治療與處理。 | 1 | 教學影片  翰林版教科書  第二篇從心開始  第二章遠離情緒困擾 | 觀察  實作 | **【品德教育】**  品J1 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十二週5/1-5/7 | Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。  4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。  4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 第二篇建立美好人際  第三章快樂進行曲  **一、誰的心理狀態較趨於健康**  1.提問：請同學先閱讀小育和阿康的案例，想一想，你覺得誰的心理狀態較趨於健康？  2.發表：學生自由分享。  **二、心情溫度計**  實作：請學生利用「簡式健康量表」檢視自己目前的心理健康狀態。  說明：教師引導學生檢視自己的心理狀態後，介紹促進心理健康的方法。  **三、保持規律作息**  說明：規律的生活作息，能讓生理機能維持最佳狀態，生理健康也會影響心理健康。  **四、均衡飲食**  1.提問：你認為飲食會影響心理健康嗎？  2.發表：學生自由分享。  3.說明：據調查發現部分營養素會讓人有好心情，包含色胺酸、酪胺酸、維生素B群、C、鈣、鎂等。深海魚、香蕉、全穀類、堅果類、深綠蔬菜、南瓜、葡萄柚、紅豆、牛奶、蛋等，都是會讓人有好情緒又快樂的食物。  。 | 1 | 翰林版教科書  第二篇建立美好人際  第三章快樂進行曲 | 觀察  發表 | **【品德教育】**  品J1 溝通合作與和諧人際關係。  **【生涯規劃教育】**涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 | 5七年級詩詞吟唱比賽 |
| 第十三週5/8-5/14 | Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。  4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。  4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 第二篇建立美好人際  第三章快樂進行曲  **一、學習正向思考**  說明：正向思考是幫助個人找到內在的正能量，這樣的能量，隨時可以面對困難、對抗挫折、掌控逆境，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。  **二、正向思考演練**  實作：請學生以小琳的案例作為範例，試著運用正向思考ABCDE原則，來處理自己遇到的挫折或危機。  分享：找幾位自願的同學進行分享。  **三、幫助別人**  提問：你贊同「助人為快樂之本」嗎？說說你的想法。  發表：學生自由分享。  **四、身心鬆弛練習**  實作：教師示範後，讓學生試著進行冥想、肌肉放鬆、深呼吸等演練。  **五、健康生活行動家**  實作：請學生回想一週內自己是否做到表格中這些增進心理健康的項目，進行勾選，並寫下自己做的最好的項目、有待改進的項目，及改善策略。 | 1 | 翰林版教科書  第二篇建立美好人際  第三章快樂進行曲 | 觀察  發表  實作 | **【品德教育】**  品J1 溝通合作與和諧人際關係。  **【生涯規劃教育】**涯J3 覺察自己的能力與興趣。  涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 | 10-11九年級第二次段考 |
| 第十四週5/15-5/21 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。  Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。  3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。  4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 第三篇醫療新世代  第一章用藥安全  **一、常見用藥迷思（一）**  1.說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下：  (1)吃藥，有病治病沒病補身？  (2)藥品會傷胃，最好合併胃藥吃？  **三、常見用藥迷思（二）**  說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下：  (3)病症消失了就可以不吃藥？  感冒用藥大多屬於「症狀控制」藥，只要症狀消失，就可以停藥。但有開立抗生素的治療藥物就不能擅自停藥，輕則復發，重則產生抗藥性，所以有任何服藥的疑問一定要跟醫師或藥師做進一步的確認，才是正確之道。  (4)介紹「好藥」給好朋友？  治療過程中需注意的事項，以及藥效與安全性的觀察指標，可能因人而異，需要個別處理。所以，即使只是感冒藥，自己使用的藥品也不見得適用於親友身上。 | 1 | 教學影片  翰林版教科書  第三篇醫療新世代  第一章用藥安全 | 觀察  實作 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。  **【環境教育】**  環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 | 17-18七八年級第二次段20-21教育會考 |
| 第十五週5/22-5/28 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。  Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。  3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。  4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 第三篇醫療新世代  第一章用藥安全  **一、正確用藥五核心（一）**  正確用藥才能讓身體得到最大程度的改善，有五大核心能力  1.清楚表達自己的身體狀況。  **二、正確用藥五核心（二）**  2.看清楚藥品標示。  3.清楚用藥方法、時間及保存方式。  **三、正確用藥五核心（三）**  4.做身體的主人。（不聽、不信、不買、不吃、不推薦的「五不」原則）  5.與醫師、藥師做朋友。  留意生活圈內的醫療資源，尋找家庭醫師、藥師作為顧問。 | 1 | 教學影片  翰林版教科書  第三篇醫療新世代  第一章用藥安全 | 觀察  實作 | **【家庭教育】**  家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 |  |
| 第十六週5/29-6/4 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。  Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。  3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。  4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 第三篇醫療新世代  第一章用藥安全  **一、藥害救濟**  說明：如果使用藥物而導致殘疾或死亡，可以向藥害救濟基金會請求協助。  **二、健康生活行動家（一）**  提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例。  發表：請同學分組發表案例一二的討論結果。  **三、健康生活行動家（二）**  提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例，並以同學自己找的藥品廣告，練習一次。  發表：請同學分組發表案例三的討論結果。 | 1 | 教學影片  翰林版教科書  第三篇醫療新世代  第一章用藥安全 | 觀察  發表  實作 | **【生命教育】**  生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |  |
| 第十七週6/5-6/11 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。  Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。  3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。  4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 第三篇醫療新世代  第一章用藥安全  **一、廣告辨真偽**  討論：請同學分組討論課文上的長高藥廣告內容，提出覺得有問題的內容。與同學分享質疑的內容。  總結：反思質疑的內容是否正確，可以向專業人士（例如醫生）求證。  **二、批判性思考練習**  1.實作：請同學找一則藥品廣告，運用批判性思考技能，提出自己的質疑。  2.總結：同學們經過上一個活動的練習，已經知道誇大療效的健康食品及藥品廣告如何判別，若是家人或朋友推薦來路不明的藥物時，我們更要懂得拒絕，清楚的向對方表達不想使用的意願。 | 1 | 翰林版教科書  第三篇醫療新世代  第一章用藥安全 | 觀察  發表  實作 | **【生命教育】**  生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 | 畢業典禮週 |
| 第十八週6/12-6/18 | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 第三篇醫療新世代  第二章我愛健保  **一、了解健保 健康有保**  1.提問：常有新聞事件說有些海外華僑平時沒有回臺灣，遇到重大疾病時卻會回臺灣就診，為什麼他們不在國外就診就好，一定要搭飛機回臺灣呢？  2.發表：請同學自由發表意見  3.說明：臺灣因為有健保，全民都有繳納保費，遇到重大疾病時，可以不用自行負擔那麼多費用，也可以接受良好的醫療照護，這就是為什麼即使海外華僑已經長居海外了，仍然每個月都繳健保費的原因，就是為了重大疾病時可以回臺灣醫療。因為健保是符合「風險分擔」和「互助原則」。  **二、認識健保IC卡**  講解：教師介紹「健保IC卡」、「健康存摺」，並實際操作給同學看。 | 1 | 翰林版教科書  第三篇醫療新世代  第二章我愛健保 | 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。 | 畢業典禮週 17補班補課(6/23)  、七八年級藝能科考試 |
| 第十九週6/19-6/25 | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 第三篇醫療新世代  第二章我愛健保  **一、善用健保好撇步（一）**  說明：臺灣健保制度非常珍貴，我們如果可以善用健保，不僅可以保障自己的權利，也可以讓其他人也享受到健保的方便，有幾個善用健保的小方法，讓老師一一來介紹1轉診保障重大病症者醫院等級分為醫學中心、區域醫院、地區醫院。  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。 | 1 | 教學影片  翰林版教科書  第三篇醫療新世代  第二章我愛健保 | 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。 | 22-23端午節連假 |
| 第二十週6/26-6/30 | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 第三篇醫療新世代  第二章我愛健保  **一、善用健保好撇步（二）**  討論：請同學分組討論比較轉診及未轉診就醫費用的差別，並討論健保署為何要如此設計？希望達到怎樣的目的？  1發表：請同學上臺發表。  2厝邊好醫生，顧我尚安心  同一地區健保特約診所5～10家組成「社區醫療群」，提供完整的醫療照護。  3善用社區藥局，小病自我照護說明：身體有自癒的能力，當有小感冒時，可以先選擇充分休息及補充水分，讓  免疫力增強。  4慢性病人多利用慢性病連續處方箋  說明：其實可以多利用慢性病處方箋在社區藥局拿藥，善用健保資源。  5把急診留給需要的人。 | 1 | 教學影片  翰林版教科書  第三篇醫療新世代  第二章我愛健保 | 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。 | 29-30七八年級第三次段考 |

**六、法律規定教育議題實施規劃**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 重要教育工作 | 納入課程規劃實施情形  （請視實際情形自行增列，內容須與各年級領域學習或彈性學習課程計畫相符） | | | 本學期  實施時數 (1節課以1小時計) | 相關規定說明  (表列要求需明列融入課程單元及議題實質內涵指標的，請協助填寫，謝謝!) |
| 實施年級 | 領域學習或  彈性學習課程別 | 實施  週次 |
| 範例 | 性侵害防治教育課程 | 三 | 健康與體育 | 5 | 2 |  |
| 1 | 生涯規劃教育 | 七 | 健康與體育 | 5 | 5 | 1.請在相關規定說明欄註明課程單元及實質內涵指標，如:兒時記趣-涯J3 、涯 J6。  2.生涯規劃教育議題實質內涵:  涯J1 了解生涯規劃的意義與功能。  涯J2 具備生涯規劃的知識與概念。  涯J3 覺察自己的能力與興趣。  涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。  涯J5 探索性別與生涯規劃的關係。  涯J6 建立對於未來生涯的願景。  涯J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。  涯J8 工作/教育環境的類型與現況。  涯J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。  涯J10 職業倫理對工作環境發展的重要性。  涯J11 分析影響個人生涯決定的因素。  涯J12 發展及評估生涯決定的策略。  涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。  涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 |
| 2 | 性別平等教育課程或活動 | 七 | 健康與體育 | 2 | 2 | ✽性別平等教育法第17條每學期至少4小時  ✽兒童及少年性剝削防制條例第4條  每學年應辦理兒童及少年性剝削防  治教育課程或教育宣導 |
| 3 | 環境教育課程 | 七 | 健康與體育 | 1 | 1 | ✽環境教育法第19條每學年至少4小時  (含海洋教育1小時，環境倫理、永續發展、氣候變遷、災害防救、能源資源永續利用3小時) |
| 4 | 家庭教育課程及活動 | 七 | 健康與體育 | 9 | 9 | ✽家庭教育法第12條每學年至少4小時  (含孝親家庭教育5月活動) |
| 5 | 品德教育 | 七 | 健康與體育 | 3 | 3 | 依據教育部國民及學前教育署110年8月27日臺教國署國字第1100104228號函、教育部108年6月12日臺教學(二)字第1080083209號函修正之「教育部品德教育促進方案」以及110年9月1日新北教特字第1101636591號函。 |
| 6 | 生命教育 | 七 | 健康與體育 | 8 | 8 |  |

**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