

新北市鳳鳴國民中學 114 學年度 9 年級第二學期部定課程計畫(健教) 設計者：黎芃妘老師

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

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。

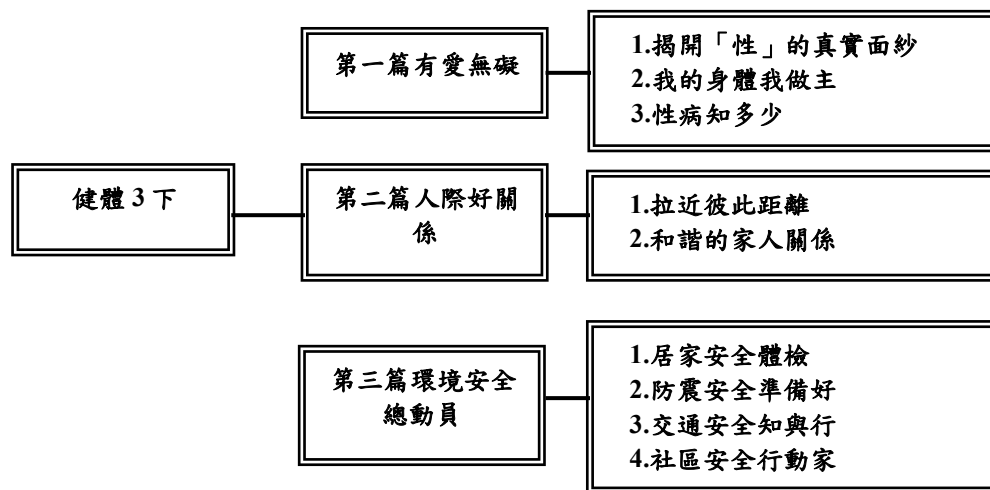
◎當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

三、學習節數：每週(1)節，實施(18)週，共(18)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 □ 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-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。

五、課程架構：



(健體 3 下)課程架構圖

0

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 02/09~02/13 (1/21~1/23)	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。	第一篇有愛無礙 第 1 章揭開「性」的真實面紗 <u>一、「性」會讓你聯想到什麼？</u> 1.教師提問請同學先根據課本上的情境，再回答問題，你認為「性」的內涵是什麼？ 2.學生自由分享，鼓勵學生踴躍發表。 3.教師統整：學生的分享，說明性其實性涵蓋的層面很廣，包含生理、心理、社會、心靈等，絕不只是性行為。 <u>二、美好健康的性</u>	1	1.電子教科書 2.教學影片	口頭評量 學習態度		

			1.教師說明健康的性應包含生理、心理、心靈、社會其內容如下： ➤ 生理：性與愛的親密行為。 ➤ 心理：彼此互動感受到彼此的愛。 ➤ 心靈：分享彼此信念與價值。 ➤ 社會：互相扶持與承諾成為家人。 三、阿翰的祕密日記 1.教師提問請同學先根據課本上的情境回答問題。 2.學生自由分享，鼓勵學生踴躍發表。 3.教師統整：說明青少年對性產生好奇是正常的，但若藉由色情書刊或影片來獲得資訊，可能會導致性知識及性觀念偏差。					
第二週 02/16~02/20	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。	一、認清色情 1.教師播放相關課程影片，並提問你們覺得色情是什麼？什麼狀況下算是色情？ 2.學生自由分享。 3.教師說明色情的定義是「與性有關，但以刺激性慾為主要目的，呈現非健康人際角色關係的資訊」，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應的性觀念都應該給予尊重。 二、色情 Q&A 1.請學生先閱讀色情 Q&A，並完成學習單內容。 2.教師提問：如何建立面對色情的健康態度？ 3.鼓勵學生踴躍發言。 4.教師歸納：說明在面對琳瑯滿目的資訊管道時，應該避免接觸色情物品的來源，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。 5.教師統整：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。		1. 電子教科書 2. 教學影片 3. 學習單	口頭評量 學習態度 紙筆評量		
第三週 02/23~02/27	2b-IV-1 堅守健康的生活規範	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒	第一篇有愛無礙 第 1 章揭開「性」的真實面紗 一、辨識色情媒體的真相	1	1. 電子教科書 2. 教學影片	口頭評量 學習態度 紙筆評量		

	範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	體色情訊息的批判能力。	1.教師播放辨識色情媒體相關新聞並說明：目前市面上充斥著許多色情媒體，而且這些媒體多半只是為了追求商業利益，但卻提供錯誤的性觀念，對於青少年的影響非常大。 2.教師提問：詢問學生是否在網站上看過色情媒體的廣告？ 3.學生自由分享，鼓勵學生踴躍發表。 4.教師歸納：面對琳瑯滿目的色情媒體，我們應該認清其特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。 二、踢爆色情絕招 1 1.教師播放正確解讀色情真相的相關影片，並配合課本內容，培養學生有正確解讀色情真相的技巧。 2.教師歸納：面對色情我們應該培養和學習批判性思考能力以踢爆色情，避免掉進色情的陷阱中。 三、踢爆色情絕招 2 1.教師說明：對於面對資訊時，青少年可以先瀏覽文字內容或接受正常管道推薦的信息來源。 2.請同學參考課本中的情境題，嘗試批判性思考技巧並提出屬於自己的想法。 3.教師適時給予引導與建議。 四、尋求正確資訊管道 1.請學生小組討論，完成踢爆色情的學習單。 2.教師提問當有性相關的疑問或懷疑資訊內容的真實性時，可以如何解決或找誰幫忙？ 3.學生自由分享，鼓勵學生踴躍發表。 4.教師統整：教師鼓勵學生可以找信任的師長詢問，也可利用課本上的政府網站尋找正確的資訊。		3.學習單			
第四週 03/02~03/06	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	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	第一篇有愛無礙 第 2 章真愛要等待 一、親密關係的抉擇 1.教師提問：請同學閱讀小翰與阿華的故事，討論「換你想一想？」文中的問題。	1	1.電子教科書 2.教學影片 3.學習單	口頭評量 學習態度 實作評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護	

	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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	的威脅感與嚴重性。 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。	2.學生發表：鼓勵學生踴躍表達自己的意見。 3.教師說明： ➤ 交往中的情侶應互相溝通，討論出兩人交往的界線，尊重彼此的選擇。 ➤ 若有一方覺得有所遲疑，應維護自己的身體自主權。 ➤ 可以利用課本提供的技巧進行練習。 4.教師統整：請同學公開表達對身體自主權的立場，增強自主意識與尊重他人界線的能力。 二、抉擇練習題 1.教師提問：請同學閱讀課文中的案例分享，並依問題分組討論及演出解決方案。 2.學生發表：各組上台演出討論結果或案例演練。 3.教師引導：依各組演出內容給予建議與回饋。 4.教師總結： ➤ 現階段學生的生理與心理尚未成熟，不應輕易做出決定。 ➤ 等到雙方都已準備好、並有能力承擔責任時，才能安全地體驗性的美好。 5.延伸課程：藉由課本的主題引導學生了解親密關係中的尊重與身體自主權，同時讓學生學會辨識與應對性騷擾、性侵害的技巧，並引導他們成為性別平等與自主權的倡導者。				自己與尊重他人的身體自主權。	
第五週 03/09~03/13	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待 一、如果懷孕了怎麼辦？ 1.教師提問：請同學分組討論課本中小君和阿耀的故事，討論兩人的後續處理方式。 2.學生發表：各組同學上台發表討論結果。 3.教師總結：若未成年懷孕，通常有四種處理方式： ➤ 結婚組成家庭：結婚後，未成年的小媽媽是否有能力教養孩子？如果你是老師，會給小君什麼建議？ ➤ 單獨撫養：僅由一方單獨監護，小孩的發展可能面臨哪些危險？	1	1.電子教科書 2.教學影片	口頭評量 學習態度		

			➤ 中止懷孕：中止懷孕是否會對母體造成損傷？心理部分會不會受到影響？ ➤ 出養：懷胎十月生下小孩後，你是否贊成出養？如果可以重新選擇性行為的發生，你會如何決定？ 二、真愛要矜持 1.教師提問：分析完前面的案例，交往時可以完全憑感覺行事嗎？若只憑感覺不顧後果，你能承擔結果嗎？ 2.教師總結： ➤ 表達愛的方式有很多種，性行為只是其中之一。 ➤ 性行為的後果比其他方式更嚴重。 ➤ 遇到抉擇時，應像課堂中分析的內容先在心中思考，做出最好的決定。 ➤ 核心概念：真愛要等待，不輕易發生性行為。 3.延伸學習-就由課本的內容讓學生學習品德教育： ➤ 幫助學生理解未成年懷孕的影響。 ➤ 強調愛情中的理性選擇與責任感。 ➤ 引導學生培養溝通合作能力，建立和諧人際關係。					
第六週 03/16~03/20	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。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少 一、認識性病 1.教師提問是否聽過「性傳染病」，並撥放相關新聞。 ➤ 怎樣的行為有可能會被傳染到性病？ ➤ 怎樣的人比較容易被傳染性病？ 2.學生分享：鼓勵學生自由發表想法。 3.議題討論：引導學生討論青少年發生性行為的議題。 4.教師統整：說明性傳染病（性病）是經由性接觸而傳染的疾病： ➤ 缺乏保護的性行為、擁有多重性伴侶者感染風險較高。 ➤ 部分人因觀念不正確，把性病視為羞恥，而延誤就醫。 ➤ 性病並非只靠性接觸傳染，也可能透過其他途徑感染。 ➤ 國中生因身體尚未發育成熟、免疫系統不完善，面對病毒攻擊較難抵抗，感染機率更高。	1	1. 電子教科書 2. 教學影片	口頭評量 學習態度		

			➤ 法律為保護青少年，因此訂定未滿 18 歲不得從事性行為的規範。 二、性病檔案 1.閱讀活動：請學生閱讀課本小故事，故事中主角因下體出現突起物感到困擾，卻因部位敏感而羞於就診。 2.教師提問： ➤ 若是咳嗽、流鼻水會去看醫生嗎？ ➤ 看醫生時抬頭給醫生檢查鼻腔或張開嘴巴會害羞嗎？ ➤ 咳嗽、流鼻水會去看家醫科或耳鼻喉科，皮膚紅疹會看皮膚科，那生殖器官的異狀要看哪一科？ 3.學生交流：請學生分享相關經驗或想法。 4.教師統整： ➤ 性病和一般疾病一樣，若有異樣就應就醫。 ➤ 女生可到婦產科、男生可到泌尿科。 ➤ 引導學生進一步了解常見性病的類型。 三、性病檔案-淋病 1.教師說明：介紹淋病的感染症狀與可能造成的嚴重後果。 2.教師統整： ➤ 男性與女性感染淋病後可能出現的症狀。 ➤ 新生兒若經由產道通過，可能感染造成眼炎。 3.教師提問：淋病有哪些傳染途徑？ 4.學生發表：鼓勵學生自由回答。 5.延伸活動： ➤ 淋病若不治療會持續惡化，因此需立即檢查並接受治療。 ➤ 在痊癒之前應避免性行為。 ➤ 若孕婦感染淋病，需與醫師討論是否剖腹產，以避免寶寶感染新生兒結膜炎。 四、性病檔案-非淋菌性尿道炎 1.教師說明：介紹非淋菌性尿道炎的症狀與嚴重性。 2.教師歸納：說明其傳染途徑以及預防方法。 3.活動補充： ➤ 此疾病也可能透過患者使用過的毛巾、衛浴用品接觸感染。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			➤ 應注意排尿是否疼痛、尿道或陰道是否有膿樣分泌物、女性白帶是否異常增多。 ➤ 若出現異狀需立即就醫。 五、性病檔案-梅毒 1.教師說明：介紹梅毒的感染症狀與嚴重性。 2.教師歸納：梅毒的傳染途徑包含： ➤ 性行為傳染。 ➤ 輸血傳染。 ➤ 母親胎盤傳染給胎兒（先天性梅毒）。 3.延伸活動／案例討論：以下行為也可能增加感染風險： ➤ 共用注射針頭。 ➤ 刺青。 其他風險行為：不安全性行為、打耳洞、母親感染梅毒可能傳給新生兒。					
第七週 03/23~03/27	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。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少 一、性病檔案-軟性下疳 1.教師播放性病相關教學影片並說明：軟性下疳的感染症狀及可能的嚴重性。 2.教師歸納：說明軟性下疳的傳染途徑與預防方式。 3.教師補充：單一性伴侶，在性行為後可以隔一段時間就去做性病檢測。 二、性病檔案-尖形濕疣 1.教師播放性病相關教學片並說明：尖形濕疣的感染症狀及嚴重性。 2.教師歸納：說明尖形濕疣的傳染與預防方式。 3.教師補充：願意打疫苗的人，可降低感染風險；不願意打疫苗的人，也要注意，疫苗並非完全避免感染。 三、性病檔案——生殖器疱疹 1.教師播放生殖器疱疹的相關教學影片並說明：生殖器疱疹的感染症狀及嚴重性。 2.教師歸納：說明生殖器疱疹的傳染與預防方式。 3.教師補充：維持健康生活習慣，包括均衡飲食、適度運動、規律作息及避免高糖飲料。	1	1.電子教科書 2.教學影片	口頭評量 學習態度		

			四、性病檔案——愛滋病 1.教師播放愛滋病相關新聞並提問：愛滋病目前有無有效藥物可以治癒？ 2.教師說明：目前沒有疫苗能有效預防，也沒有藥物可完全根治。 3.教師提問：愛滋病有哪些傳染途徑？ 4.學生發表：鼓勵學生自由回答。 5.教師歸納：主要傳染途徑包括三種： ➢ 性行為傳染。 ➢ 血液接觸傳染（如輸血、共用針頭）。 ➢ 母子垂直傳染。 6.教師提問：感染者會立刻死亡嗎？可以活多久？ 7.學生發表：隨機請幾位同學回答。 8.教師統整：愛滋病症狀分三期： ➢ 空窗期：感染 HIV 後約 6~12 週，血液檢測無抗體，但已具傳染力。 ➢ 潛伏期：可長達 10 年，無症狀，但病毒已破壞免疫細胞。 發病期：免疫力低下，出現發燒、腹瀉及淋巴腺腫大等症狀。					
第八週 03/30~04/03	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。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	第一篇有愛無礙 第 3 章性病知多少 一、愛滋迷思 Q&A 1.配合課本活動，學生勾選會傳播愛滋病的途徑，檢視自己對傳染途徑的認識，並完成學習單內容。 2.教師說明：正確答案只有「與感染者發生不安全性行為」與「與感染者共用針頭」，並解釋其他選項不是傳染途徑的原因。 3.教師總結：愛滋感染者與一般流感患者一樣，只要避免傳染途徑即可正常生活。 ➢ 不應以歧視眼光對待，避免汙名化。 ➢ 若發生不安全性行為，應知道如何確認自己是否感染。 二、如何知道感染愛滋？ 1.請學生閱讀課本中小莉的故事，並思考： ➢ 使用保險套能否完全預防感染？ ➢ 篩檢在哪裡做？是否保密？會被別人知道嗎？ 2.學生發表：鼓勵踴躍分享。	1	1. 電子教科書 2. 教學影片 3. 學習單	口頭評量 學習態度 紙筆評量		03 31- 04 01 第一 次定期 考查 04 03- 兒童節

			3.教師統整： ➤ 若懷疑感染，可到各大醫院做匿名篩檢。 ➤ 也可使用唾液試劑在家自我檢驗。 ➤ 注意空窗期問題：剛感染時檢測可能無法發現，但仍具傳染力。 ➤ 安全性行為非常重要。 三、愛滋關懷 1.閱讀活動：請學生閱讀阿輝的日記故事，回答問題。 2.學生回答：鼓勵學生踴躍分享。 3.教師總結： ➤ 阿輝能樂觀接受治療，家人的支持非常重要。 ➤ 對愛滋感染者，不需特別過度表達關懷，只要像對待一般朋友一樣即可。 ➤ 不應讓感染者感到自己被特殊對待或被歧視。 四、遠離性病 生活更美好 1.教師說明：性是美好的，但可能帶來性病煩惱。尤其網路交友快速擴展交友圈，性病傳播速度也更快。那要如何預防性病呢？ 2.學生討論：全班分組討論後，由各組派代表上台報告。 3.教師歸納：預防性病可依 ABC 原則： ➤ A：節制-潔身自愛，不濫交、不與陌生人發生性接觸，謹慎決定性行為。 ➤ B：忠誠-保持單一性伴侶。 ➤ C：保險套-正確使用保險套，確保安全性行為。 4.教師提醒：學生應建立正確性行為觀念，不可抱僥倖心理。做好預防措施，才能保護自己與伴侶。 五、第一次定期考 1.本週為第一次定期考週，如遇到當天為考試日的班級，教師入班協助監考。 2.無考試的節次則恢復正常上課。 3.第一次定期考當日視情況調整上課方式。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

第九週 04/06~04/10	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離 一、有利於人際關係的特質 1.閱讀活動：請同學先閱讀大家對小豪、小壯、美美的描述。 2.教師提問：擁有哪些條件或特質的人比較受歡迎？ 3.學生分享：自由表達想法。 4.教師說明： ➤ 在一個團體中，有些人的人際關係好，有些人則差。 ➤ 引導學生思考每個人的特質與情緒如何影響人際關係。 二、提升人際好關係 1.教師播放人際關係的教學影片並說明：提升人際關係的妙招： ➤ 養成良好衛生習慣。 ➤ 對人友善有禮貌。 ➤ 真誠待人、主動幫助同學。 ➤ 懂得尊重別人。 ➤ 積極參與班上事務、熱心公益。 ➤ 多傾聽，對人有同理心。 ➤ 遵守班級規範。 2.實作活動：請學生檢視自己做到哪些項目，哪些未做到。 3.教師說明： ➤ 每個人都可能具備受歡迎或不受歡迎的特質。 ➤ 想改善人際關係，可以先去除不受歡迎的特質。 ➤ 人際關係的經營是可以學習與修正的。 三、重新打造人際好關係 1.閱讀活動：請學生閱讀課本描述，思考遇到以下特質的人是否會喜歡他，並在課本上勾選答案。 2.教師提問：小豪、小壯、美美做了哪些努力？改變後的人際關係有什麼變化？ 3.學生分享：自由表達想法。 4.教師統整：整理學生的發表，歸納成功改善人際關係的方法。 四、看見自己	1	1.電子教科書 2.教學影片	口頭評量 學習態度 實作評量	04 06 - 清明節
----------------------------	--	----------------------------------	---	----------	---------------------------	-------------------------------	--------------------------------

			1.實作活動：請同學思考自己需要改變的人際關係，填寫：想改變的項目、自己做的努力、改變後的人際關係。 2.配合課本內容填寫承諾書，提醒自己成為既可愛又善解人意的人。 3.教師說明： ➤ 透過檢視自己與調整，可以了解自己的人際關係狀況。 ➤ 學會改善，讓自己在人際互動中更好。 五、人際發生衝突時 1.閱讀活動：請同學閱讀小瑛、小強、小豪的對話。 2.教師提問：你覺得他們的對話態度如何？為什麼？ 3.學生分享：自由發表想法。 4.教師說明： ➤ 沒有人喜歡被大聲斥責或羞辱。 ➤ 說話態度往往是影響人際關係的主因。 ➤ 沒有人天生懂得溝通，這些都是需要學習的。 六、衝突處理關鍵時刻 1.教師播放衝突事件的相關新聞並說明：衝突處理的關鍵方法。 2.實作活動：請學生配合課本內容假設自己是小豪，思考自己的處理方式。 3.學生分享：自由發表想法。 4.教師說明： ➤ 溝通需要學習。 ➤ 良好的互動必須建立在有效溝通上，否則訊息與情緒無法正確傳達給他人。					
第十週 04/13~04/17	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離 一、語言技巧 1.教師說明：「語言技巧」的基本運用方式與原則。 2.實作活動：請學生根據小瑛和小豪的對話內容，修改為「我訊息」的對話。 3.學生分享：自由分享修改後的對話內容。 4.教師統整：整理學生的發表，歸納「我訊息」的運用重點與效果。 二、非語言技巧	1	1.電子教科書 2.教學影片 3.學習單	口頭評量 學習態度 實作評量 紙筆評量		

			1.教師播放溝通技巧的相關教學影片並介紹六大類溝通技巧，再說明其運用方法。 2.教師說明：「非語言技巧」如何運用，包括肢體、表情、眼神等方式。 3.實作活動：請學生依課本中小瑛和小豪的對話內容，修改成「我訊息」的非語言表達。 4.學生分享：自由分享修正後的對話與非語言呈現。 5.教師統整：歸納學生的發表，強調非語言對溝通的重要性。 三、同理傾聽和回應技巧 1.教師說明：「同理傾聽與回應技巧」的運用方式。 2.實作活動：學生根據小強的對話內容，修改成具「同理心」的對話。 3.學生分享：自由分享修改後的對話。 4.教師統整：整理學生發表的重點，強調同理傾聽的重要性。 四、正向表達的技巧 1.教師說明：「正向表達技巧」的運用方式。 2.實作活動：學生根據小瑛的對話內容，修改成「正向表達」的對話。 3.學生分享：自由分享修正後的對話。 4.教師統整：整理學生發表，強調正向表達有助於人際互動。 五、具體化表達技巧 1.教師說明：「具體化表達技巧」的運用方式。 2.實作活動：學生依小強和小豪的對話內容，修改為「具體化表達」的對話。 3.學生分享：自由分享修改後的對話。 4.教師統整：整理學生發表，提醒學生具體化表達能避免誤解。 六、自我肯定拒絕技巧 1.教師說明：「自我肯定拒絕技巧」的運用方式。 2.實作活動：學生依小強和小豪的對話內容，修改為「自我肯定拒絕」的對話。 3.學生分享：自由分享修改後的對話。 4.教師統整：整理學生發表，強調自我肯定拒絕在保護個人界線中的重要性。 七、情境練習(學習單) 1.閱讀活動：請學生先閱讀小瑛和小偉的對話。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			2.實作活動：分組討論並完成學習單。 3.教師指導：引導分組演練，提醒學生溝通時避免批評、責備或抱怨的口吻。					
第十一週 04/20~04/24	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離 一、不良的人際關係 1.教師說明：利用霸凌新聞或案例，引導學生思考霸凌對青少年團體生活的傷害與影響；介紹霸凌種類： ➤ 關係霸凌。 ➤ 言語霸凌。 ➤ 肢體霸凌。 ➤ 性霸凌。 ➤ 網路霸凌。 2.教師提問：生活周遭是否發生過上述霸凌事件？請寫下當時的處理方法。 3.學生分享：自由表達想法與經驗。 4.教師統整：整理學生發表，強調不良人際關係對個人及團體的影響。 二、反霸凌劇場 1.閱讀活動：請學生先閱讀小葳的情境內容。 2.教師提問與學生一起討論： ➤ Q1：如果你是小葳的同學，你會怎麼做？ ➤ Q2：如果你是小葳，你會怎麼做？ ➤ Q3：若小葳想與同學面對面化解誤會，她應該怎麼說或怎麼做？ 3.情境模擬活動： ➤ 指定幾位學生分別扮演小勇、小葳及其他同學。 ➤ 運用之前學過的「溝通心訣竅」技巧進行角色演練。 4.教師統整： ➤ 小勇的行為已構成網路霸凌。 ➤ 霸凌對任何人都是傷害。 ➤ 被霸凌者、霸凌者及旁觀者都有適當的處理方式，以降低霸凌發生與傷害。 三、如果我是被霸凌者、霸凌者、旁觀者	1	1.電子教科書 2.教學影片	口頭評量 學習態度 實作評量		

			1.教師說明被霸凌者、霸凌者與旁觀者的處理方式與應對策略。 2.學生分享：鼓勵學生提出不同於課本的想法。 3.實作活動： ➤ 學生撰寫反霸凌契約書，下定決心為反霸凌盡一份心力。					
第十二週 04/27~05/01	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係度 一、家人關係 1.教師播放相關教學影片： ➤ 播放與「家人相處、溝通」相關的短片（如家人因想法不同而產生誤會的情境）。 2.教師提問： ➤ 當家人對同一件事情有不同意見時，你會願意提出來討論或溝通嗎？你覺得這樣做有什麼好處？ 3.學生分享： ➤ 學生自由分享家庭中遇過的情況與自己的做法。 4.教師補充說明： ➤ 良好的家人關係不是沒有衝突，而是能透過有效溝通理解彼此的想法，最後一起找到共識。 二、家人發生衝突時 1.教師播放相關教學影片： ➤ 播放呈現「小華與爸爸衝突情境」或類似故事的影片。 2.教師提問： ➤ 如果你是故事中的小華，你會怎麼和爸爸溝通？你會選擇什麼時機或方式？ 3.學生分享： ➤ 學生分享自己的想法、經驗或可能的處理方式。 4.教師補充說明：	1	1.電子教科書 2.教學影片	口頭評量 學習態度 實作評量		

			➤ 家人常因意見不合或情緒影響而衝突，但因為彼此是最親近的人，我們可以透過更好的方式理解與支持對方，而不是用衝動解決問題。 三、衝突滅火器-I 1.教師播放相關教學影片： ➤ 介紹家庭衝突如何產生，以及常見的錯誤溝通方式與改善方法。 2.教師提問： ➤ 你曾和家人發生衝突嗎？後來是怎麼溝通、怎麼解決的？ 3.學生分享： ➤ 衝突發生的過程、情緒及最後如何處理。 4.教師說明化解家人衝突的三招示範： ➤ 選擇冷靜的時機再談。 ➤ 先讓情緒安定，再溝通。 ➤ 主動開口，用溫和語句表達需求。					
第十三週 05/04~05/08	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係度 一、衝突解決的妙招 1.教師提問：你是否曾經和家人發生衝突？當時你們是如何溝通的？ 2.學生分享：學生說出那次衝突的原因、過程，以及如何解決。 3.教師統整說明：化解家庭衝突的技巧： ➤ 對事不對人。 ➤ 語氣要溫和。 ➤ 澄清誤會，給彼此解釋的機會。 ➤ 透過溝通達成雙方共識。 二、我可以嘗試，學習溝通小技巧 1.閱讀活動：請學生閱讀課本上的兩段情境對話。 2.教師提問：在對話中，哪一句話最容易引發衝突？為什麼？ 3.學生分享：學生自由分享觀察與想法。 4.情境實作：請學生運用課堂上學到的溝通技巧，練習改寫或示範較有效的表達方式。	1	1.電子教科書 2.教學影片 3.學習單	口頭評量 學習態度 實作評量 紙筆評量		05 06- 05 07 九年級 期末考

			5.學生發表：鼓勵學生以組別或個人方式分享他們的練習成果。 6.教師統整：教師針對學生發表內容給予回饋，肯定學生的努力，並補充適當的溝通策略。 三、促進家人關係和諧方法 1.教師播放溝通與關係和諧的相關教學影片並提問：要如何拉近與家人之間的距離，讓彼此關係更親密？ 2.請學生小組討論：以 4-5 人為一組，討論可以促進家人關係的方法，並完成學習單內容。 3.學生發表：各組分享討論結果。 4.教師說明：強化家人關係的六種方法： ➤ 付出關懷。 ➤ 一起分擔家務。 ➤ 共同參與活動。 ➤ 營造良好氣氛。 ➤ 有效化解問題。 ➤ 創造家庭分享時光。 5.教師歸納：各家庭也可依自身特性，建立最適合的相處方式，可透過家庭聚會分享彼此心情，了解想法後共同制定合理的生活規範，全家一起遵守。這能減少衝突並增進家人間的感情。 四、九年級期末考 1.本週為九年級期末考週，如遇到當天為考試日的班級，教師入班協助監考。 2.無考試的節次則恢復正常上課。 3.九年級期末考當日視情況調整上課方式。					
第十四週 05/11~05/15	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關係度 一、家庭暴力糾察隊 1.閱讀活動：請學生閱讀課本中的小娟案例。 2.教師提問：在這個案例中，你認為哪一方的觀念較正確？他們應該如何被協助？	1	1. 電子教科書 2.教學影片	口頭評量 學習態度 實作評量		05 13- 05 14 七 八 年 級

	決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	3.學生分享：學生自由發表對案例的看法。 4.教師說明：強調不論是施暴者或受害者，都應該獲得幫助。並引導學生思考： ➤ 施暴者應該如何停止暴力並尋求協助？ ➤ 受害者可以如何保護自己、求助？ ➤ 旁觀者應該如何提供安全的協助？ 二、向家暴說不 1.教師說明：家人之間偶有衝突，但若伴隨暴力，即屬於家庭暴力。遇到家暴時應遵守以下六大安全原則： ➤ 勿刺激對方。 ➤ 自我保護。 ➤ 大聲呼救。 ➤ 遠離危險現場。 ➤ 尋求協助。 ➤ 保護自己的權益。 2.教師講解重點：說明「家庭暴力」與「合理的適度管教」的差別，避免學生混淆。 3.教師提問：如果今天你遭遇家庭暴力，你會如何應變？ 4.學生分享：學生提出自己的應變方式。 5.教師歸納：整理學生分享內容，給予具體、適當的回饋與補充。 三、暴力發生後該怎麼辦 1.教師說明：介紹家暴受害者可採取的措施，以及三種保護令： ➤ 緊急保護令。 ➤ 暫時保護令。 ➤ 通常保護令。 ➤ 新聞閱讀：帶領學生閱讀與家暴相關的新聞事件。 2.教師提問： ➤ 若父母或家人在管教時出現暴力傾向，你該如何自救？					第二次定期考查
--	--	---	--	--	--	--	----------------

			➤ 若同學向你求救，你可以怎麼協助他？ 3.學生分享：學生自由提出想法或可行方式。 4.教師歸納：進行總結，補充正確安全的做法與可求助的管道。 四、七八年級第二次定期考 1.本週為七八年級第二次定期考週，如遇到當天為考試日的班級，教師入班協助監考。 2.無考試的節次則恢復正常上課。 3.七八年級第二次定期考當日，視情況調整上課方式。					
第十五週 05/18~05/22	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢 一、家庭安全停看聽 1.引導活動：教師播放家庭安全的新聞事件，讓學生了解居家意外可能帶來的危害。 2.教師提問：窗簾是家中常見的家飾品，卻可能造成危險。請同學回想小時候，父母或長輩是怎麼保護你們的安全？ 3.學生發表：請數位同學分享自身經驗。 4.教師總結：家是我們最常活動的地方，但稍有不慎就可能引發嚴重意外，因此更需要了解居家安全的重要性。 二、居家環境安全超重要 1.教師說明家是我們重要的生活場所。請幫小翰找出家中有那些不安全的情況？哪些行為可能造成危險？ 2.小組發表：學生以小組討論並上台發表觀察結果。 3.教師歸納： ➤ 光線昏暗，容易撞傷或跌倒 → 室內燈光應保持明亮。 ➤ 插座過度使用、電器同時插滿 → 電暖爐等大電流電器不可共用插座；充飽電需拔掉，避免發熱起火。 ➤ 樓梯或通道堆放雜物 → 紙箱、報紙等會阻礙逃生路線，緊急時造成危險。 三、居家環境安全評估	1	1.電子教科書 2.教學影片 3.學習單	口頭評量 學習態度 實作評量	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	

			1.教師提問：根據課本中小翰一家在廚房、浴室、陽台的生活情境，分析哪些行為或環境有安全上的隱憂？可能導致什麼危險？又該如何改善？ 2.學生發表：各組討論後派代表上台分享分析結果。 3.教師總結：將各組內容整理為兩大方向： ➤ 安全行為（如正確操作、避免危險舉動） ➤ 安全環境（如空間整潔、設備完整、避免滑倒或高處墜落） 並請學生參考課本內容進一步理解。 四、我會使用緩降機及滅火器 1.教師提問： ➤ 你是否看過家中大樓的滅火器或逃生設備？ ➤ 火災發生時，你知道滅火器怎麼用嗎？ ➤ 你知道緩降機的位置在哪？會使用嗎？ 2.學生回答：請兩位學生分享觀察與想法。 3.教師小結：滅火器的使用口訣：拉、瞄、壓、掃 ➤ 拉開安全插銷。 ➤ 瞄準火源。 ➤ 壓下手把。 ➤ 左右掃射。 4.緩降機（11樓以上大樓應配置）使用口訣：掛、丟、套、束、推。 ➤ 掛勾。 ➤ 丟輪盤。 ➤ 套安全帶。 ➤ 束緊安全環。 ➤ 推牆壁下降。					
第十六週 05/25~05/29	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Bb-IV-2 居家、學校及社	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢 一、家庭火災事故 1.教師提問：請同學閱讀課本新聞並討論： ➤ 造成火災事故的原因是什麼？	1	1. 電子教科書 2. 教學影片 3. 學習單	口頭評量 學習態度 實作評量 紙筆評量		

	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	區安全的防護守則與相關法令。	➤ 如何預防此類事件再次發生？ 2.學生發表：分組討論後，各組分享觀點。 3.教師總結： ➤ 此火災是由電器走火引起。 ➤ 屋內使用木板隔間屬易燃材質，使火勢迅速擴大。 ➤ 火災往往源自小細節，居家用電與材質選擇皆需提高警覺 二、預防家庭火災事件 1.教師提問：請同學分組討論並評估課本中「小翰家」與「小林家」兩個不同家庭的防火環境與觀念，找出不正確或危險之處。 2.學生發表：請 1-2 位學生發表討論結果。 3.教師總結： ➤ 小翰家的防火觀念較正確；小林家則為高風險家庭。 ➤ 火災其實可從環境（如動線、電線、材料）與行為（如用電、烹飪、熄火習慣）兩方面預防。 4.教師補充說明滅火器的重要性與使用方式。 三、火災逃生注意事項 1.教師播放火災逃生的新聞事件並完成學習單內容： ➤ 若火災發生，你會往哪裡逃？ ➤ 試想從你的房間到戶外的逃生動線。 2.學生發表：請同學分組規劃並分享逃生路線。 3.教師可加入情境提問： ➤ 能搭電梯嗎？ ➤ 若門把很燙無法外出該怎麼辦？ 4.教師總結：火災發展快速，熟記逃生原則能提升存活率。 火災逃生原則： ➤ 不可搭電梯：斷電或電纜燒斷會受困。 ➤ 不可跳樓：除非有消防氣墊。 ➤ 低姿勢爬行：避開上方濃煙，沿牆面移動辨識方向。 ➤ 塞住門縫：阻擋濃煙進入，爭取時間。 ➤ 設法求援：用燈光或毛巾向外界示意位置。 ➤ 前往易獲救處待命：如陽台、天台等雲梯可達處。					
--	---	-----------------------	--	--	--	--	--	--

			➤ 簡易逃生法：可利用床單、窗簾作簡易繩索（限樓層不高，並確保牢固）。 四、放心在家裡 1.教師說明為了打造安全的居家環境，同學已學習許多防災與自救知識。請同學回家完成以下任務： ➤ 使用課本的「居家安全檢核表」檢查家中環境。 ➤ 與家人討論改善方式。 ➤ 繪製兩種家中簡易逃生路線圖。 ➤ 完成「健康生活行動家」作業，下週課堂分享。					
第十七週 06/01~06/05	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 精熟地操作健康技能。 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。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	第三篇環境安全總動員 第2章防震安全準備好 一、我知道 921 1.教師播放 921 大地震的紀錄片，並完成學習單內容： ➤ 看到 921 大地震新聞後有什麼感受？ ➤ 從紀錄片中是否感受到地震帶給人們的影響？ ➤ 為了減少地震傷害，你認為平時需要防震演練嗎？為什麼？ 2.學生回答：請同學分享想法。 3.教師總結： ➤ 地震無法預測，每次大地震造成的傷亡與痛苦都是一生的影響。 ➤ 落實平時的防災演練，才能在危急時降低傷害、保護生命 二、地震發生時 1.教師提問同學們都住在台灣，一定曾經歷過地震，你是否聽說或記得印象深刻的地震事件？請分享。 2.小組討論與發表：各組討論並選出最具印象的地震事件，上台分享。 3.教師總結： ➤ 地震來得突然且緊急，無法避免。 ➤ 我們能做的是提升防災知識、加強演練地震時的應變能力。 ➤ 接下來將學習地震期間的逃生注意事項。 三、地震逃生演練 1.教師提問同學們都住在台灣，一定曾經歷過地震，你是否聽說或記得印象深刻的地震事件？請分享。	1	1.電子教科書 2.教學影片 3.學習單	口頭評量 學習態度 實作評量 紙筆評量		

			2.小組討論與發表：各組討論並選出最具印象的地震事件，上台分享。 3.教師總結： ➤ 地震來得突然且緊急，無法避免。 ➤ 我們能做的是提升防災知識、加強演練地震時的應變能力。 ➤ 接下來將學習地震期間的逃生注意事項。 四、緊急避難包 1.活動操作：教師說明課本中小翰的緊急避難包內有：可樂、餅乾、泡麵、悠遊卡、健保卡、口罩、優碘、腸胃藥、退燒藥、衛生紙、毛巾、手電筒、乾電池、外套。 2.請同學協助判斷： ➤ 哪些物品不適合放入避難包？ ➤ 還需要補充哪些更重要的物品？ 3.教師總結： ➤ 緊急避難包是為了地震發生瞬間能立即帶走，內容物需與「生命安全」直接相關。 ➤ 悠遊卡等非必要物品不需放入。 ➤ 可樂含糖量高，會越喝越渴，應備礦泉水。 ➤ 避難包要每半年更新一次，並放在家裡靠近大門的位置（如玄關、鞋櫃），方便緊急時快速取用。					
第十八週 06/08~06/12	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	第三篇環境安全總動員 第3章交通安全知與行 一、乘車安全 1.請同學先閱讀「遊覽車重大事故新聞事件」，並分組討論課文中的三個問題： ➤ 事故發生的原因是什麼？ ➤ 乘客在車上有哪些行為可能增加危險？ ➤ 如果你是乘客，應該要如何保護自己？ 2.請學生回答:各組派代表分享討論結果。 3. 教師總結:繫上安全帶只是一個簡單的動作，卻能在緊急事故中大幅降低死亡率與受傷率。 接下來讓我們一起了解搭乘大眾運輸或汽車時該注意的安全守則。		1. 電子教科書 2.教學影片 3.學習單	口頭評量 學習態度 紙筆評量		

			二、交通安全素養 1.教師引導:在交通事故中，責任並非完全由駕駛者承擔，許多事故也因行人或乘客違規造成。 2.請同學分享你觀察到的「學生常見交通違規行為」如下： ➢ 不走行人穿越道。 ➢ 邊看手機邊過馬路。 ➢ 騎腳踏車未注意車流。 ➢ 下公車不注意後方機車等。 2.請學生回答:各組派一位同學上台分享觀察到的情況。 3.教師總結:交通安全需要每個人在日常生活中提升自己的交通素養，彼此體諒、互相尊重，才能打造更安全的道路環境。 三、議題融入交通安全 1.教師說明:透過本課程的學習，學生不僅能了解交通安全的重要性，也能在日常生活中實際運用，期望學生能做到： ➢ 主動繫安全帶。 ➢ 遵守交通號誌。 ➢ 做到安全上下車。 ➢ 離危險行為（如滑手機、衝馬路等）。 ➢ 成為安全、負責任的道路使用者。 2.請學生完成學習單內容。 四、期末總複習 1.教師複習第一篇：有愛無礙，內容如下： ➢ 認識「性」的真實內涵。 ➢ 學會分辨正確與錯誤的性訊息。 ➢ 了解身體界線，保護自己。 2.教師複習第二篇：人際好關係，內容如下： ➢ 學習溝通、表達與傾聽。 ➢ 面對家人意見不同時，能討論與協調。 ➢ 建立尊重與信任的人際互動。 3.教師複習第三篇：做自己的主人，內容如下： ➢ 認識情緒並能適當表達。 ➢ 培養負責任的行為與態度。 ➢ 了解壓力來源並學習調適方式。 4.播放相關的教學影片，請學生自由發表。 5.教師適時提供回饋與建議。				交通安全 B-IV-1 了解自身的用路義務，並負起應盡的責任。	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

七、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。