

台北市 109 學年度 第二學期 中正 區 弘道 國民中學 二年級 健體 領域 課程 計畫 表 設計者：葛新路

一、學習總目標：

教學目標	本冊架構			
<p>健康</p> <p>1.了解生命如何形成，及孕婦生、心理的變化，學習健康照護與尊重。</p> <p>2.認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。</p> <p>3.了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活。</p> <p>4.了解癌症、糖尿病介紹與預防。</p> <p>5.了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。</p> <p>6.學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。</p> <p>7.學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。</p> <p>8.學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。</p>	科目	單元	單元名	章名
		第一單元	永續經營健康路	美妙的生命 生命的軌跡 伴生命共老
	健康	第二單元	慢性病的世界	健康人生，少糖少癌 小心謹「腎」，「慢」不經「心」 「慢慢」長路不孤單
		第三單元	千鈞一髮覓生機	安全百分百 急救一瞬間

二、課程計畫時程與內容：

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數
一	2/15-2/19	第 1 單元永續經營健康路	第 1 章美妙的生命 第 2 章生命的軌跡	<p>【第 1 章美妙的生命】</p> <p>Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>【第 2 章生命的軌跡】</p> <p>Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p>	<p>【第 1 章美妙的生命】</p> <p>1.了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。</p> <p>2.理解生育面臨的生理準備。</p> <p>3.能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。</p> <p>4.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。</p> <p>【第 2 章生命的軌跡】</p> <p>5.理解人生各個階段身心發展任務及</p>	<p>【第 1 章美妙的生命】</p> <p>1.第 1 節：新生命的開始：探討並引導理解受孕的原理，包含試管嬰兒和人工受孕。</p> <p>2.孕育新生命：透過了解懷孕時的身心心理變化，培養學生感受體會懷孕的辛勞與不便。進一步引導學生思考家人如何一同因應孕期生理和心理變化。</p> <p>3.第 2 節：迎接好孕：清楚優生保健的內涵及目的，並探究婚前健康檢查的實施考量因素與分析不同狀況所需的孕期產檢。</p> <p>4.愛的陪伴、心的期盼：了解將為人父母親的心理變化，可透過向醫生諮詢得到幫助，而親友平時也可適時協助與關心。</p> <p>5.一同護孕：理解國家社會為保障孕婦權利和提升便</p>	3

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數
					重點特色。 6.理解並同理人生各個不同階段所面臨的壓力和挑戰。 7.尊重每個人不同的發展差異。 8.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源,以提升建立健康人生的效能感。	利性所增設的資源,並鼓勵搜尋和發想更多的相關資源,培養學生思考生育的準備和家庭工作的平衡。 6.為愛而「生」——從不同的養育新生兒情境,了解新生命對家庭生活的改變,並探究相關解決方案因應。 【第2章生命的軌跡】 7.第3節:成長的旅程:藉由人的一生歷程照片及過年的日誌,探討人從出生至死亡可能經歷的不同階段。解說人生不同時期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的階段任務和發展特色。	
二	2/22-2/26	第1單元永續經營健康路	第1章美妙的生命 第2章生命的軌跡	【第1章美妙的生命】 Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 【第2章生命的軌跡】 Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。	【第1章美妙的生命】 1.了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化,並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2.理解生育面臨的生理準備。 3.能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同,運用適切的健康服務,落實優生保健。 4.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變,並體會養育新生兒的甘苦。 【第2章生命的軌跡】 5.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 6.理解並同理人生各個不同階段所面臨的壓力和挑戰。 7.尊重每個人不同的發展差異。 8.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源,以提升建立健康人生的效能感。	【第1章美妙的生命】 1.第1節:新生命的開始:探討並引導理解受孕的原理,包含試管嬰兒和人工受孕。 2.孕育新生命:透過了解懷孕時的身心心理變化,培養學生感受體會懷孕的辛勞與不便。進一步引導學生思考家人如何一同因應孕期生理和心理變化。 3.第2節:迎接好孕:清楚優生保健的內涵及目的,並探究婚前健康檢查的實施考量因素與分析不同狀況所需的孕期產檢。 4.愛的陪伴、心的期盼:了解將為人父母親的心理變化,可透過向醫生諮詢得到幫助,而親友平時也可適時協助與關心。 5.一同護孕:理解國家社會為保障孕婦權利和提升便利性所增設的資源,並鼓勵搜尋和發想更多的相關資源,培養學生思考生育的準備和家庭工作的平衡。 6.為愛而「生」——從不同的養育新生兒情境,了解新生命對家庭生活的改變,並探究相關解決方案因應。 【第2章生命的軌跡】 7.第3節:成長的旅程:藉由人的一生歷程照片及過年的日誌,探討人從出生至死亡可能經歷的不同階段。解說人生不同時期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的階段任務和發展特色。	3
三	3/1-3/5	第1單元永續經營健康路	第2章生命的軌跡 第3章伴生命共老	【第2章生命的軌跡】 Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 【第3章伴生命共老】 Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	【第2章生命的軌跡】 1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2.理解並同理人生各個不同階段所面臨的壓力和挑戰。 3.尊重每個人不同的發展差異。 4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源,以提升建立健康人生的效能感。 【第3章伴生命共老】 5.理解死亡是生命的過程及意義,並了解調適失落的方式。 6.透過理解老化的意涵,同理老化為常	【第2章生命的軌跡】 1.第1節:成長的旅程:解說人生不同時期(青少年期、成年期、老年期)的階段任務和發展特色。 2.踏穩腳步,健康鋪路:引導學生思考每個階段間的關係,並強調奠定健康基礎的重要性。透過演練解決問題技能,學習分析遇到的健康問題、尋求解決方案,並執行後評價。 【第3章伴生命共老】 3.第2節:老化的可能改變:藉由老年人的對話,引導學生思考面臨及經歷老化的生理和心理變化。解說老化的意涵以及生理和心理的改變。透過不同老年人的生活情境,了解影響老化的諸多因素,而其中是有人為可以著力改變的。	3

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	
						<p>態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。</p> <p>7.分析影響老化健康狀態的因素。</p> <p>8.體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。</p>	<p>3.健康生活型態：漸進式引導學生思考預備健康老化可以建立的生活型態，並從日常生活中列舉相關例子。</p> <p>4.樂活銀髮族：藉由覺察不同老年人的差異，能分析其相同與相異處，並透過課程學習，統整歸納造成差異的因素。</p> <p>5.第3節：健康護老：對照上節課所學之老化生理與心理變化，解說促進老年生活健康的策略方法與緣由。</p> <p>6.透視生命的終點：探討死亡的意涵和可能造成的失落情緒，並透過自我覺察技能的教學，引導學生感受失落，進一步解說調適失落的可能方法。</p> <p>7.攜手伴老，健康不老：從邁入高齡社會的數據，引導學生思考學習老化與死亡議題的意義。</p> <p>8.悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社會的措施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。</p>	
四	3/8-3/12	第1單元永續經營健康路	第2章生命的軌跡 第3章伴生命共老	<p>【第2章生命的軌跡】</p> <p>Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>【第3章伴生命共老】</p> <p>Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p>	<p>【第2章生命的軌跡】</p> <p>1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。</p> <p>2.理解並同理人生各個不同階段所面臨的壓力和挑戰。</p> <p>3.尊重每個人不同的發展差異。</p> <p>4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。</p> <p>【第3章伴生命共老】</p> <p>5.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方式。</p> <p>6.透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。</p> <p>7.分析影響老化健康狀態的因素。</p> <p>8.體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。</p>	<p>【第2章生命的軌跡】</p> <p>1.第1節：成長的旅程：解說人生不同時期(青少年期、成年期、老年期)的階段任務和發展特色。</p> <p>2.踏穩腳步，健康鋪路：引導學生思考每個階段間的關係，並強調奠定健康基礎的重要性。透過演練解決問題技能，學習分析遇到的健康問題，尋求解決方案，並執行後評價。</p> <p>【第3章伴生命共老】</p> <p>3.第2節：老化的可能改變：藉由老年人的對話，引導學生思考面臨及經歷老化的生理和心理變化。解說老化的意涵以及生理和心理的改變。透過不同老年人的生活情境，了解影響老化的諸多因素，而其中是有人為可以著力改變的。</p> <p>3.健康生活型態：漸進式引導學生思考預備健康老化可以建立的生活型態，並從日常生活中列舉相關例子。</p> <p>4.樂活銀髮族：藉由覺察不同老年人的差異，能分析其相同與相異處，並透過課程學習，統整歸納造成差異的因素。</p> <p>5.第3節：健康護老：對照上節課所學之老化生理與心理變化，解說促進老年生活健康的策略方法與緣由。</p> <p>6.透視生命的終點：探討死亡的意涵和可能造成的失落情緒，並透過自我覺察技能的教學，引導學生感受失落，進一步解說調適失落的可能方法。</p> <p>7.攜手伴老，健康不老：從邁入高齡社會的數據，引導學生思考學習老化與死亡議題的意義。</p> <p>8.悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社會的措施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。</p>	3	
五	3/15-3/19	第2單元慢性病的世界	第1章健康人生，少糖少癌	<p>Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。</p> <p>2.認識惡性腫瘤及趨勢，了解不健康的生活習慣可能引發惡性腫瘤的產生，並</p>	<p>1.第1節：引起動機：利用課本上的漫畫內容，與學生討論慢性病已經逐漸進入現代人的生活。</p> <p>2.現代人的慢性病：藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變因素。</p> <p>3.第2節：惡性腫瘤：介紹癌症的形成原因及種類，以</p>	3	

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數
					學習預防方法。 3.認識糖尿病及種類，了解不健康的生活習慣可能引發糖尿病的產生，並學習預防方法。 4.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	及可能罹癌的警訊。 4.糖尿病：介紹糖尿病的形成的原因。 5.第3節：糖尿病：介紹糖尿病的形成的類型，說明預防罹患糖尿病的方法。 6.改變從現在開始：引導學生利用自我健康管理技巧來改變不健康的生活習慣。	
六	3/22-3/26	第2單元慢性病的世界	第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	1.第1節：高血壓：利用血壓機測量學生血壓，引起學生對血壓所代表的意義感到好奇。介紹循環系統及心血管疾病高血壓，提醒學生不健康的生活習慣對循環系統的影響，並說明預防高血壓的方法。 2.腦中風：介紹腦中風，並說明腦中風的徵兆及處理方式。 3.第2節：冠心病：介紹冠心病，並說明目前的治療方法。 4.腎臟病：介紹泌尿系統及腎臟病，提醒學生不健康的生活習慣對腎臟的影響，並說明保養腎臟的方法。 5.第3節：遠離慢性病九招：說明健康生活習慣的重要性，並介紹生活中能夠維持健康、預防慢性病的9項健康習慣招式。 6.家庭健康新生活：引導學生覺察並關懷家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	3
七	3/29-4/2	第2單元慢性病的世界	第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	1.第1節：高血壓：利用血壓機測量學生血壓，引起學生對血壓所代表的意義感到好奇。介紹循環系統及心血管疾病高血壓，提醒學生不健康的生活習慣對循環系統的影響，並說明預防高血壓的方法。 2.腦中風：介紹腦中風，並說明腦中風的徵兆及處理方式。 3.第2節：冠心病：介紹冠心病，並說明目前的治療方法。 4.腎臟病：介紹泌尿系統及腎臟病，提醒學生不健康的生活習慣對腎臟的影響，並說明保養腎臟的方法。 5.第3節：遠離慢性病九招：說明健康生活習慣的重要性，並介紹生活中能夠維持健康、預防慢性病的9項健康習慣招式。 6.家庭健康新生活：引導學生覺察並關懷家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	3
八	4/5-4/9	第2單元慢性病的世界	第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	1.第1節：高血壓：利用血壓機測量學生血壓，引起學生對血壓所代表的意義感到好奇。介紹循環系統及心血管疾病高血壓，提醒學生不健康的生活習慣對循環系統的影響，並說明預防高血壓的方法。 2.腦中風：介紹腦中風，並說明腦中風的徵兆及處理方式。 3.第2節：冠心病：介紹冠心病，並說明目前的治療方法。 4.腎臟病：介紹泌尿系統及腎臟病，提醒學生不健康的	3

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數
						生活習慣對腎臟的影響，並說明保養腎臟的方法。 5.第3節：遠離慢性病九招：說明健康生活習慣的重要性，並介紹生活中能夠維持健康、預防慢性病的9項健康習慣招式。 6.家庭健康新生活：引導學生覺察並關懷家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	
九	4/12-4/16	第2單元慢性病的世界 第3單元千鈞一髮覓生機	第3章 「慢慢」長路不孤單 第1章安全百分百	<p>【第3章伴生命共老】</p> <p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>【第1章安全百分百】</p> <p>Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>【第3章伴生命共老】</p> <p>1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。</p> <p>【第1章安全百分百】</p> <p>3.能了解並能說出急救的目的。 4.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 5.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 6.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p>	<p>【第3章伴生命共老】</p> <p>1.第1節：引起動機：利用罹患慢性病患者心路歷程分享的影片引起動機，並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。 2.面對重大疾病的心理反應階段：介紹當一名病患得知罹患重大疾病時，可能會經歷的五種心理階段。 3.第2節：身為病患的主要照顧者，你可以：透過小組討論，引導學生思考，擔任病患的主要照顧者，要注意哪些事情。 4.身為病患的親友，你可以：透過小組討論，引導學生思考探病者要注意哪些事情。</p> <p>【第1章安全百分百】</p> <p>5.第3節：面對傷害發生的那一刻：利用課本上的漫畫內容帶入情境，請學生分享自己接受幫助和助人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。 6.危急時刻：說明急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。 7.急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。</p>	3
十	4/19-4/23	第2單元慢性病的世界 第3單元千鈞一髮覓生機	第3章 「慢慢」長路不孤單 第1章安全百分百	<p>【第3章伴生命共老】</p> <p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>【第1章安全百分百】</p> <p>Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>【第3章伴生命共老】</p> <p>1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。</p> <p>【第1章安全百分百】</p> <p>3.能了解並能說出急救的目的。 4.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 5.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 6.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p>	<p>【第3章伴生命共老】</p> <p>1.第1節：引起動機：利用罹患慢性病患者心路歷程分享的影片引起動機，並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。 2.面對重大疾病的心理反應階段：介紹當一名病患得知罹患重大疾病時，可能會經歷的五種心理階段。 3.第2節：身為病患的主要照顧者，你可以：透過小組討論，引導學生思考，擔任病患的主要照顧者，要注意哪些事情。 4.身為病患的親友，你可以：透過小組討論，引導學生思考探病者要注意哪些事情。</p> <p>【第1章安全百分百】</p> <p>5.第3節：面對傷害發生的那一刻：利用課本上的漫畫內容帶入情境，請學生分享自己接受幫助和助人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。 6.危急時刻：說明急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。 7.急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認</p>	3

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數
						識家中應常備的急救用品。	
十一	4/26-4/30	第2單元慢性病的世界 第3單元千鈞一髮覓生機	第3章 「慢慢」長路不孤單 第1章安全百分百	<p>【第3章伴生命共老】</p> <p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>【第1章安全百分百】</p> <p>Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>【第3章伴生命共老】</p> <p>1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。</p> <p>2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。</p> <p>【第1章安全百分百】</p> <p>3.能了解並能說出急救的目的。</p> <p>4.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。</p> <p>5.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p> <p>6.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p>	<p>【第3章伴生命共老】</p> <p>1.第1節：引起動機：利用罹患慢性病患者心路歷程分享的影片引起動機，並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。</p> <p>2.面對重大疾病的心理反應階段：介紹當一名病患得知罹患重大疾病時，可能會經歷的五種心理階段。</p> <p>3.第2節：身為病患的主要照顧者，你可以：透過小組討論，引導學生思考，擔任病患的主要照顧者，要注意哪些事情。</p> <p>4.身為病患的親友，你可以：透過小組討論，引導學生思考探病者要注意哪些事情。</p> <p>【第1章安全百分百】</p> <p>5.第3節：面對傷害發生的那一刻：利用課本上的漫畫內容帶入情境，請學生分享自己接受幫助和助人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。</p> <p>6.危急時刻：說明急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。</p> <p>7.急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。</p>	3
十二	5/3-5/7	第2單元慢性病的世界 第3單元千鈞一髮覓生機	第3章 「慢慢」長路不孤單 第1章安全百分百	<p>【第3章伴生命共老】</p> <p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>【第1章安全百分百】</p> <p>Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>【第3章伴生命共老】</p> <p>1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。</p> <p>2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。</p> <p>【第1章安全百分百】</p> <p>3.能了解並能說出急救的目的。</p> <p>4.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。</p> <p>5.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p> <p>6.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p>	<p>【第3章伴生命共老】</p> <p>1.第1節：引起動機：利用罹患慢性病患者心路歷程分享的影片引起動機，並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。</p> <p>2.面對重大疾病的心理反應階段：介紹當一名病患得知罹患重大疾病時，可能會經歷的五種心理階段。</p> <p>3.第2節：身為病患的主要照顧者，你可以：透過小組討論，引導學生思考，擔任病患的主要照顧者，要注意哪些事情。</p> <p>4.身為病患的親友，你可以：透過小組討論，引導學生思考探病者要注意哪些事情。</p> <p>【第1章安全百分百】</p> <p>5.第3節：面對傷害發生的那一刻：利用課本上的漫畫內容帶入情境，請學生分享自己接受幫助和助人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。</p> <p>6.危急時刻：說明急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。</p> <p>7.急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。</p>	3
十三	5/10-5/14	第2單元慢性病的世界 第3單元千鈞一髮覓生機	第3章 「慢慢」長路不孤單	<p>【第3章伴生命共老】</p> <p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p>	<p>【第3章伴生命共老】</p> <p>1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給</p>	<p>【第3章伴生命共老】</p> <p>1.第1節：引起動機：利用罹患慢性病患者心路歷程分</p>	3

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數
			第1章安全百分百	Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 【第1章安全百分百】 Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。 【第1章安全百分百】 3.能了解並能說出急救的目的。 4.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 5.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 6.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	享的影片引起動機，並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。 2.面對重大疾病的心理反應階段：介紹當一名病患得知罹患重大疾病時，可能會經歷的五種心理階段。 3.第2節：身為病患的主要照顧者，你可以：透過小組討論，引導學生思考，擔任病患的主要照顧者，要注意哪些事情。 4.身為病患的親友，你可以：透過小組討論，引導學生思考探病者要注意哪些事情。 【第1章安全百分百】 5.第3節：面對傷害發生的那一刻：利用課本上的漫畫內容帶入情境，請學生分享自己接受幫助和助人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。 6.危急時刻：說明急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。 7.急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。	
十四	5/17-5/21	第2單元慢性病的世界 第3單元千鈞一髮覓生機	第3章 「慢慢」長路不孤單 第1章安全百分百	【第3章伴生命共老】 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 【第1章安全百分百】 Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	【第3章伴生命共老】 1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。 【第1章安全百分百】 3.能了解並能說出急救的目的。 4.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 5.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 6.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	【第3章伴生命共老】 1.第1節：引起動機：利用罹患慢性病患者心路歷程分享的影片引起動機，並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。 2.面對重大疾病的心理反應階段：介紹當一名病患得知罹患重大疾病時，可能會經歷的五種心理階段。 3.第2節：身為病患的主要照顧者，你可以：透過小組討論，引導學生思考，擔任病患的主要照顧者，要注意哪些事情。 4.身為病患的親友，你可以：透過小組討論，引導學生思考探病者要注意哪些事情。 【第1章安全百分百】 5.第3節：面對傷害發生的那一刻：利用課本上的漫畫內容帶入情境，請學生分享自己接受幫助和助人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。 6.危急時刻：說明急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。 7.急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。	3
十五	5/24-5/28	第3單元千鈞一髮覓生機	第1章安全百分百 第2章急救一瞬間	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	【第1章安全百分百】 1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，建	【第1章安全百分百】 1.第1節：傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念。 2.止血包紮一把罩～止血法：介紹各種常用止血法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。 3.第2節：止血包紮一把罩～包紮法：介紹各種常用包	3

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數
					立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。 【第2章急救一瞬間】 5.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 6.了解心肺復甦術 CPR（含 AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	紮法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。 4.救急我第一，急救我最行：引導學生運用本章所學，回答並演示情境所需使用的急救技術。 【第2章急救一瞬間】 5.第3節：14歲的勇氣：從新聞案例說明施行急救者適用法律免責規定。 6.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：教師示範心肺復甦術施行步驟及關鍵注意事項。	
十六	5/31-6/4	第3單元千鈞一髮見生機	第1章安全百分百 第2章急救一瞬間	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	【第1章安全百分百】 1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。 【第2章急救一瞬間】 5.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 6.了解心肺復甦術 CPR（含 AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	【第1章安全百分百】 1.第1節：傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念。 2.止血包紮一把罩～止血法：介紹各種常用止血法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。 3.第2節：止血包紮一把罩～包紮法：介紹各種常用包紮法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。 4.救急我第一，急救我最行：引導學生運用本章所學，回答並演示情境所需使用的急救技術。 【第2章急救一瞬間】 5.第3節：14歲的勇氣：從新聞案例說明施行急救者適用法律免責規定。 6.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：教師示範心肺復甦術施行步驟及關鍵注意事項。	3
十七	6/7-6/11	第3單元千鈞一髮見生機	第1章安全百分百 第2章急救一瞬間	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	【第1章安全百分百】 1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。 【第2章急救一瞬間】 5.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 6.了解心肺復甦術 CPR（含 AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	【第1章安全百分百】 1.第1節：傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念。 2.止血包紮一把罩～止血法：介紹各種常用止血法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。 3.第2節：止血包紮一把罩～包紮法：介紹各種常用包紮法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。 4.救急我第一，急救我最行：引導學生運用本章所學，回答並演示情境所需使用的急救技術。 【第2章急救一瞬間】 5.第3節：14歲的勇氣：從新聞案例說明施行急救者適用法律免責規定。 6.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：教師示範心肺復甦術施行步驟及關鍵注意事項。	3
十八	6/14-6/18	第3單元千鈞一髮見生機 第4單元健康體能樂生活	第2章急救一瞬間 第1章身體軟Q力—柔軟度 【第一次評量週】	【第2章急救一瞬間】 Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 【第1章身體軟Q力—柔軟度】	【第2章急救一瞬間】 1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2.了解心肺復甦術 CPR（含 AED、復甦		

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數
				Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。	姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。 【第1章身體軟Q力—柔軟度】 3.了解柔軟度的定義，以及影響柔軟度的可能因素有那些? 4.認識身體各部位的靜態伸展動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 5.了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規劃與安排柔軟度訓練。 6.認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。		
十九	6/21-6/25	第3單元千鈞一髮覓生機 第4單元健康體能樂生活	第2章急救一瞬間 第1章身體軟Q力—柔軟度 【第一次評量週】	【第2章急救一瞬間】 Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 【第1章身體軟Q力—柔軟度】 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。	【第2章急救一瞬間】 1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2.了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。 【第1章身體軟Q力—柔軟度】 3.了解柔軟度的定義，以及影響柔軟度的可能因素有那些? 4.認識身體各部位的靜態伸展動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 5.了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規劃與安排柔軟度訓練。 6.認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。		
二十	6/28-6/30	第3單元千鈞一髮覓生機 第4單元健康體能樂生活	第2章急救一瞬間 第1章身體軟Q力—柔軟度 【第一次評量週】	【第2章急救一瞬間】 Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 【第1章身體軟Q力—柔軟度】 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。	【第2章急救一瞬間】 1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2.了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。 【第1章身體軟Q力—柔軟度】 3.了解柔軟度的定義，以及影響柔軟度的可能因素有那些? 4.認識身體各部位的靜態伸展動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 5.了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規劃與安排柔軟度訓練。 6.認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。		

三、評量方式:

1. 期末定期考查：筆試 (50%)

2 平時成績：

A. 平時小考，含課堂回答加分 (25%)

B. 學習單，含小組報告、討論成果 (25%)

四、預警方式

平時成績缺交超過一半，會通知學生補交。若不補交，呈報導師通知家長。