

3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規畫多元彈性教學模式，  
使學生接受塑軼導向課程學習，以做健康行動的決定。

一、健康教育 X 健康促進（視力保健）

議題名稱		愛眼保健康		
日期	112年9月20日	實施班級	7年1班	
授課教師	洪雅玲	教學節次	1節	
簡述課程內容	1. 認識眼睛的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼行動，並定期健康檢查。			
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。			
設計依據				
學習重點	學習表現	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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-1 精熟地操作健康技能。	核心素養	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。
	學習內容	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。		
議題融入	實質內涵	無		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		南一版健康與體育教材		
教學設備/資源		教學投影片、Youtube 健康頻道。		
學習目標				
1. 認識眼睛的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼行動，並定期健康檢查。				





學生體驗矇眼



學生體驗矇眼



上課情形



上課情形

錯誤用眼行為：

STEP 1  
發現自己的錯誤用眼行為，有什麼想法？  
如：再不改善錯誤的用眼行為，擔心以後會失明！  
改變習慣

STEP 2  
我該做什麼呢？  
如：我要修正自己錯誤的用眼行為。  
不在課餘中玩手机

STEP 3  
確定要改進的用眼問題。  
1. 不在課餘中玩手机  
2. 不一直玩手机

STEP 4  
分析形成上述問題的原因。  
1. 怕晚上玩手机被發現  
2. 想玩但一玩就忘記時間

STEP 5  
找出解決問題的方案  
策略、方法或行動  
方案 1  
方案 2

STEP 6  
我選擇方案 1  
自我檢核表  
日期  
月 日  
月 日  
月 日  
月 日

STEP 7  
執行後檢討與  
 問題改善了  
 問題未改善

課本內容書寫

看了康康的用眼行為後，請寫下自己有什麼想法？

錯誤用眼行為：每天看電視

STEP 1  
發現自己的錯誤用眼行為，有什麼想法？  
如：再不改善錯誤的用眼行為，擔心以後會失明！  
每天看3C，擔心失明

STEP 2  
我該做什麼呢？  
如：我要修正自己錯誤的用眼行為。  
每天少看電視，多看綠色植物

STEP 3  
確定要改進的用眼問題。  
電視看太久

STEP 4  
分析形成上述問題的原因。  
太無聊→看電視→近視

STEP 5  
找出解決問題的方案  
策略、方法或行動  
方案 1  
方案 2

STEP 6  
我選擇方案  
自我檢核表  
日期  
月 日  
月 日  
月 日  
月 日

STEP 7  
執行後檢討與  
 問題改善了  
 問題未改善

課本內容書寫

## 二、健康教育 X 健康促進 (性教育)

議題名稱		性教育-月經教育		
日期	113年4月18日	實施班級	8年1班	
授課教師	洪雅玲	教學節次	1節	
簡述課程內容	1. 瞭解月經為女性正常生理現象，擺脫月經難以啟齒的觀念。 2. 破除月經迷思及負面文化。 3. 認識衛生棉、月亮褲及月亮杯。 4. 女生能正向看待自己的月經經驗，男生則能設身處地感受女生月經期間的感受。			
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a- IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a- IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	核心素養	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 具備情意表達的能力，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。
	學習內容	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-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。		
議題融入	實質內涵	性別平等教育 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。		
與其他領域/科目的連結	無			
教材來源	南一版健康與體育教材			
教學設備/資源	教學投影片、Youtube 健康頻道。			
學習目標				
1. 瞭解月經為女性正常生理現象，擺脫月經難以啟齒的觀念。 2. 破除月經迷思及負面文化。 3. 認識衛生棉、月亮褲及月亮杯。 4. 女生能正向看待自己的月經經驗，男生則能設身處地感受女生月經期間的感受。				
教學活動設計				
	教學流程		時間	評量
準備階段	1. 教師提問：平常會怎麼跟四週圍的人說到月經？ 2. 分組上台書寫月經的別名 3. 請同學思考為什麼對於月經會難以啟齒。		10	口說+參與度

發展階段	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀賞影片(不分性別的月經知識) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HtguYZfrMDs">https://www.youtube.com/watch?v=HtguYZfrMDs</a></li> <li>2. 教師提問：除了影片內提到的女性月經期間不能拜拜及尼泊爾的女性月經期間須到月經小屋等屬於月經的負面文化外，你們還知道那些國家或宗教對月經有負面文化？</li> <li>3. 思考月經的汙名及禁忌文化對女性造成的影響。</li> <li>4. 發下衛生棉、月亮杯及月亮褲，除了讓學生了解正確衛生棉的使用方法也讓學生接觸不同種類的生理用品。</li> </ol>	25	口說+參與度
總結階段	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發下學習單——女生寫出自己的月經經驗及書寫一張小卡片給月經中的自己。男生則假設自己有月經想像會有什麼樣的感受，並書寫一張小卡片給月經中的媽媽或姐姐(妹妹)。</li> <li>2. 正向看待自己的身體經驗與自己的身體當好朋友。</li> </ol>	10	口說+學習單書寫的完整度



分組書寫月經別名



觀賞影片(不分性別的月經知識)



發下月亮褲及月亮杯讓學生觀察



學習單

### 三、健康教育 X 健康促進 (健康體位)

議題名稱		健康體位-吃在地、食當季			
日期	113年4月18日	實施班級	9年1班		
授課教師	洪雅玲	教學節次	1節		
簡述課程內容	1. 了解吃在地食當季的意義及好處。 2. 在日常生活中融入健康低碳飲食的概念。				
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。				
設計依據					
學習重點	學習表現	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	核心素養	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。	
	學習內容	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。		健體-J-B1 具備情意表達的能力，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。	
議題融入	實質內涵	無			
教材來源		南一版健康與體育教材			
教學設備/資源		餐前五分鐘主題海報彙編及學習、教學 ppt、youtube			
學習目標					
1. 了解吃在地食當季的意義及好處。 2. 在日常生活中融入健康低碳飲食的概念。					
教學活動設計					
	教學流程		時間	評量	
準備階段	1. 教師提問:為什麼要吃在地，食當季?為什麼有些蔬果四季都看得到? -讓學生思考低碳飲食及順應季節對環境及健康的好處 2. 館賞影片: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f-nofpp6ArU">https://www.youtube.com/watch?v=f-nofpp6ArU</a> (一樣是蔬果，吃當季食材有什麼好處? 日本研究證實，不同季節營養大不同!) 3. 請同學依自己的生活經驗分享台南鄉鎮各有那些當地的食材? 4. 請同學依自己的生活經驗分享目前居住地的當季當地食材有哪些?		10分鐘		

發展階段	教師舉例說明食物里程(碳足跡)---比如我們購買美國蘋果及梨山蘋果的碳足跡各為何? 教師說明食物的身分證(三章一Q)。 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=64leZlp_Wmg">https://www.youtube.com/watch?v=64leZlp_Wmg</a> (OMG!食物也有身分證?) 學生課堂上分組完成學習單的書寫並發表與全班分享。	25分鐘	學習單
總結階段	教師再度進一步說明吃在地食材與低碳的關係及吃當季食材的各種好處。 回家作業:請同學回家之後去菜市場購買一樣市場內大量的蔬果並回家進行料理拍照,下次上課跟同學分享。	10分鐘	



觀看影片

觀看餐前五分鐘主題海報

**吃在地, 食當季**

班級: (31) 姓名: (吳奕) 座號: (?)

- 請根據你的生活經驗舉例說出兩樣台南在地食材與產地。(範例: 胡蘿蔔---將軍鄉)
  - 1. 芋香 --- 佳冬
  - 2. 虱目 --- 麻豆
- 請依據自己的生活經驗寫出兩項用上述食材所烹煮的料理。
  - 芋香羹
  - 梅子菜
- 請寫出食物的身分證(三章一Q)各代表什麼? (範例)
  - QR code => Q
  - TAP 產銷履歷農產品
  - CAS 台灣優良農產品
  - 有機農產品
- 請寫出兩項「吃在地, 食當季」好處。
  - 減少碳排量
  - 當季較新鮮, 營養高, 少農藥
- 回家功課: 回家後請到菜市場購買一項市場內大量的蔬果並回家進行料理, 請拍照並於下節課跟同學分享。

學習單

**吃在地, 食當季**

班級: (30) 姓名: (何奕) 座號: (6)

- 請根據你的生活經驗舉例說出兩樣台南在地食材與產地。(範例: 胡蘿蔔---將軍鄉)
  - 芒果---玉井
  - 柚子---麻豆
- 請依據自己的生活經驗寫出兩項用上述食材所烹煮的料理。
  - 芒果冰
  - 柚子菜
- 請寫出食物的身分證(三章一Q)各代表什麼? (範例)
  - QR code => Q
  - TAP 產銷履歷農產品
  - CAS 台灣優良農產品
  - 有機農產品
- 請寫出兩項「吃在地, 食當季」好處。
  - 減少碳排量
  - 當季較新鮮
- 回家功課: 回家後請到菜市場購買一項市場內大量的蔬果並回家進行料理, 請拍照並於下節課跟同學分享。

學習單

四、健康教育(雙語) X 健康促進 (垃圾汙染)

<b>議題名稱</b>		<b>健康體位-吃在地、食當季</b>		
日期	113年4月8日	實施班級	9年2班	
授課教師	洪雅玲	教學節次	4節	
簡述課程內容	1. 認識何謂垃圾汙染。 2. 了解垃圾汙染的來源。 3. 了解垃圾的處理方式。 4. 了解垃圾汙染的危害。 5. 如何垃圾減量。			
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。			
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	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。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	<b>核心素養</b>	<b>健體-J-A2</b> 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。 <b>健體-J-B2</b> 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。 <b>健體-J-C2</b> 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。
	學習內容	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。		
議題融入	實質內涵	環 J8了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 海 J18探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。		
與其他領域/科目的連結	雙語			
教材來源	南一版健康與體育教材			
教學設備/資源	南一版健康與體育 PPT 教材、youtube 影片、Padlet、Kahoo			



學科學習內容 Content			
學習目標 Learning Objectives	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。		
	語言學習內容 (Language of Learning)		
	1. What is climate change? 2. What is extreme climate? 3. water pollution, air pollution, noise pollution, garbage pollution 4. What did you see in this video? 5. How do you feel about this video?		
教學流程 Teaching Procedures		時間	評量
準備階段	1. 分享你認知的氣候變遷 What do you know about the climate change? 2. Video: 氣候變遷+極端氣候 How do you feel after watching the video?	10分鐘	口說
發展階段	Let's work together. 分組合作---使用 padlet 探討分析課本內的八大環境危機	25分鐘	口說+參與度
總結階段	地球受傷了!在台灣的你發現了嗎?(課本 p28)	10分鐘	口說
第二節 Second Period			
學科學習內容 Content			
學習目標 Learning Objectives	1. 認識何謂水汙染。 2. 了解水汙染的來源。 3. 了解水汙染的危害。 4. 如何從生活中減少水汙染。		
	語言學習內容 (Language of Learning) Communication		
	1. What is water pollution? 2. What causes water pollution? 3. What are the dangers of water pollution? 4. What can we do to reduce water pollution?		
教學流程 Teaching Procedures		時間	評量
準備階段	What is water pollution? Video: 看見毒害溪流，齊柏林探冰山一角 How do you feel after watching the video? Have you ever seen water pollution around you?	10分鐘	口說
發展階段	1. 說明水汙染的來源 What causes water pollution? Video: 環保署土水汙染追追追 2. 水汙染的危害 what are the dangers of water pollution? Video: 水汙染	25分鐘	口說
總結階段	Let's work together. 分組合作---使用 padlet 探討分析 如何減少水汙染 how to stop water pollution? 水與我們的生活息息相關，請同學上網搜尋與水汙染相關的新聞，下次上課分享	10分鐘	口說+參與度

第三節 Third Period			
學科學習內容 Content			
學習目標 Learning Objectives	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識何謂空氣汙染。</li> <li>2. 了解空氣汙染的來源。</li> <li>3. 了解空氣汙染的危害。</li> <li>4. 如何從生活中減少空氣汙染。</li> <li>5. 噪音汙染的來源及護耳妙招。</li> </ol>		
	語言學習內容 (Language of Learning) Communication		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. What is air pollution?</li> <li>2. What causes air pollution?</li> <li>3. What are the dangers of air pollution?</li> <li>4. What can we do to reduce air pollution?</li> <li>5. What causes noise pollution?</li> <li>6. What can we do to protect our ears?</li> </ol>		
	教學流程 Teaching Procedures	時間	評量
準備階段	What is air pollution?何謂空汙? Video: 何謂空汙? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HHNzcEOD5ic">https://www.youtube.com/watch?v=HHNzcEOD5ic</a> How do you feel after watching the video?	10分鐘	口說
發展階段	Let's work together. 1. 分組合作---使用 <b>padlet</b> 探討分析 (1)空氣汙染的危害(2)如何減少遠離空氣汙染 2. 噪音汙染的危害+遠離噪音的護耳妙招	25分鐘	口說+參與度
總結階段	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kahoo!</b> (測驗學生對空汙的概念)</li> <li>2. 記錄一周的空氣品質(空氣品質監測網)，下周分享你做了什麼預防空汙的事情?</li> </ol>	10分鐘	口說+參與度
第四節 Fourth Period			
學科學習內容 Content			
學習目標 Learning Objectives	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識何謂垃圾汙染。</li> <li>2. 了解垃圾汙染的來源。</li> <li>3. 了解垃圾的處理方式。</li> <li>4. 了解垃圾汙染的危害。</li> <li>5. 如何垃圾減量。</li> </ol>		
	語言學習內容 (Language of Learning) Communication		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Where does the garbage come from?</li> <li>2. Where does the garbage go?</li> <li>3. What are the dangers of garbage pollution?</li> <li>4. What can we do to reduce garbage pollution?</li> </ol>		
	教學流程 Teaching Procedures	時間	評量
準備階段	Where does the garbage come from?垃圾從哪裡來? Let's watch a video. Watch carefully and think about the garbage you produce every day. Video: <b>Trash me</b> (youtube) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KH20tkp_EhY">https://www.youtube.com/watch?v=KH20tkp_EhY</a> How do you feel after watching the video? 你有想過自己一周(一天)可以製造多少垃圾?	5分鐘	口說
發展階段	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Where does the garbage go? 掩埋+焚燒+回收 <b>Jamboard (recycling or garbage)</b></li> </ol>	30分鐘	口說+參與度

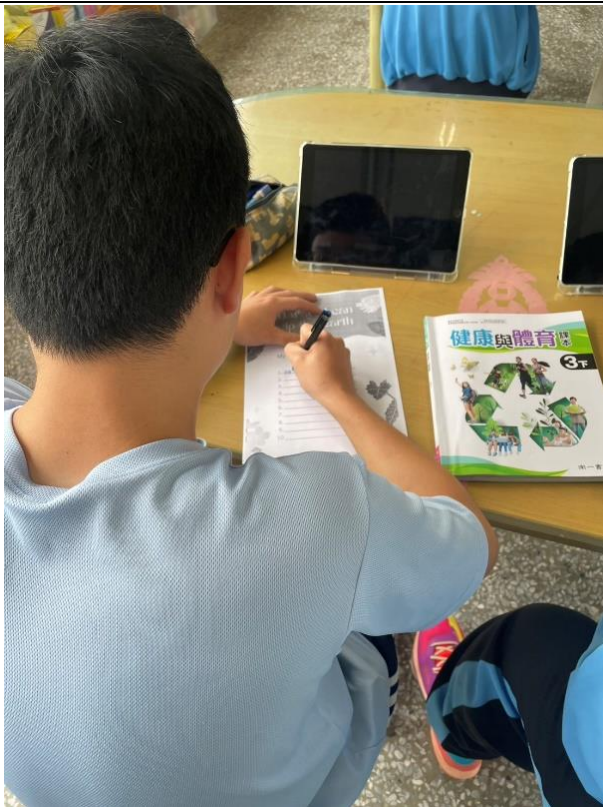
	2. What will happen if we don't dispose of the garbage properly? (what are the dangers of garbage pollution?) 3. Group discussion---使用 <b>padlet</b> 探討分析垃圾如何減量 6R 原則		
總結階段	1. <b>Kahoo!</b> (測驗學生對垃圾污染的概念) 2. Worksheet ---think about ten ways to help the Earth---下次上課分享)	10分鐘	口說+學習單



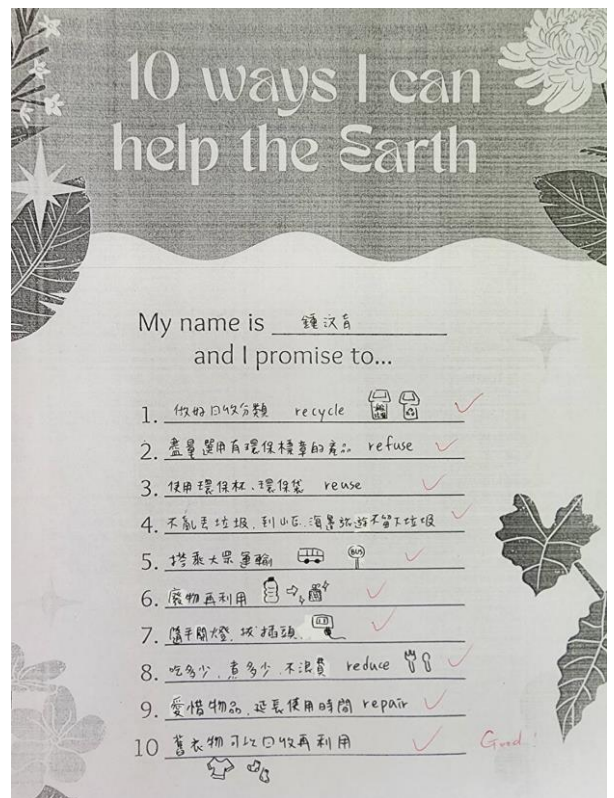
學生上課發表



學生使用平板(padlet)

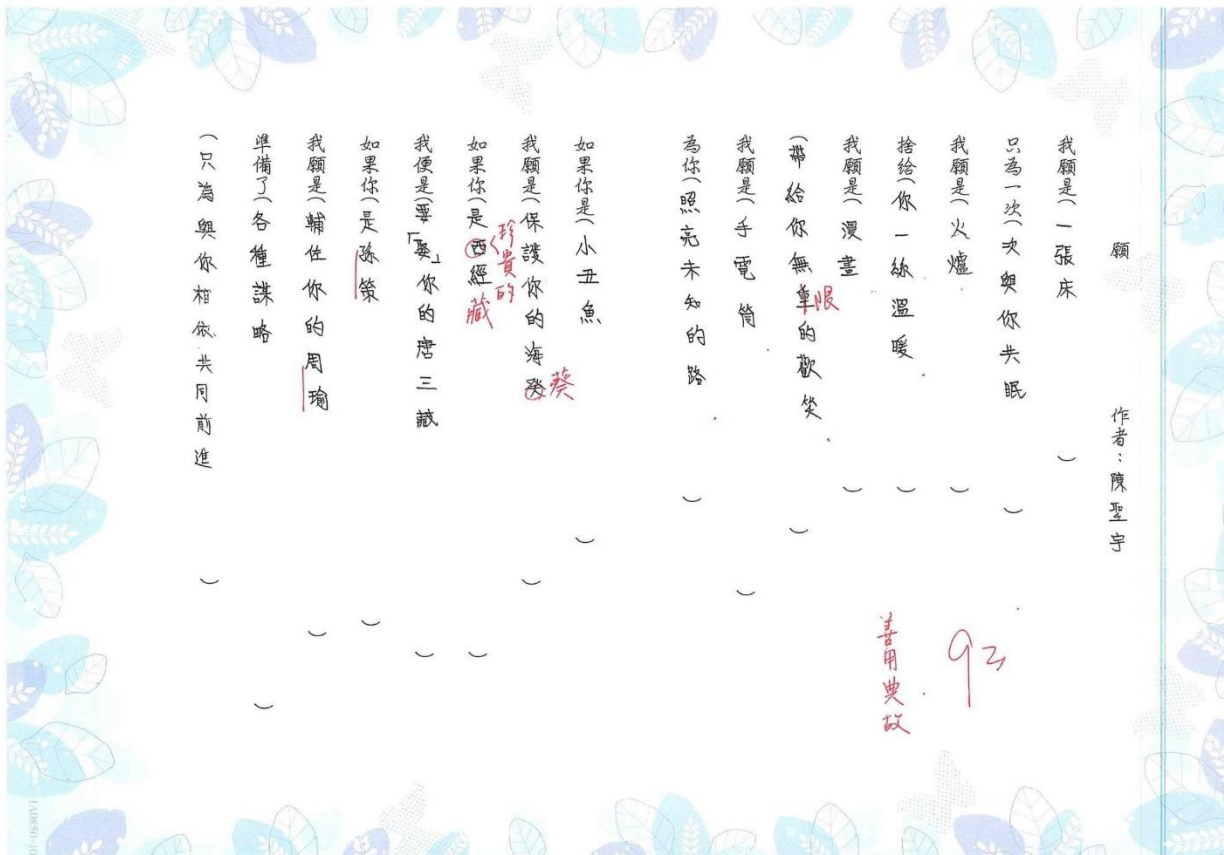


學習單書寫



學習單

五、國文領域（新詩仿作）X 健康促進（性教育）



願  
作者：陳聖宇

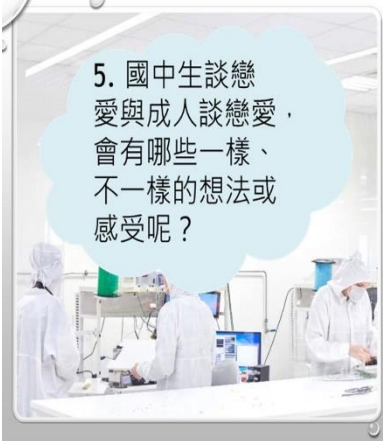
我願是一張床  
只為一次(次)與你共眠  
我願是(火爐)  
捨給你(一絲)溫暖  
我願是(漫畫)  
(帶給你無(草)的歡笑  
我願是(手電筒)  
為你(照亮)未知的路

如果你(小丑)魚  
我願是(保護)你的海葵  
如果你(是)珍貴的(西)經(藏)  
我便是(要)「娶」你的唐三藏  
如果你(是)藤(紫)  
我願是(輔)住你的(周)瑜  
準備了(各種)謀(略)  
(只)為(與)你(相)念(共)同(前)進

93  
善用典故

結合【國文領域課程-一棵開花的樹】進行談情說愛比我厲害新詩仿作

六、國文領域（讀者劇場）、輔導活動(愛情先修班) X 健康促進（性教育）

	 <p>5. 國中生談戀愛與成人談戀愛，會有哪些一樣、不一樣的想法或感受呢？</p> <p><b>成人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★思想較成熟</li> <li>★考慮的是金錢、婚姻和未來。</li> </ul> <p><b>國中生</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★思想不成熟</li> <li>★時間較少</li> <li>★容易因為一些小事情分手</li> <li>★只想及時行樂</li> </ul>
<p>【佳興讀者劇場】 融入性教育議題</p>	<p>【輔導活動課程-愛情先修班】 以世界咖啡館的進行方式 讓學生針對問題發表自己的看法</p>

## 202讀者劇場

■主題：性教育

■隊名：防禦性戰士🛡️

■組員：😊鍾汶育、許姣靚、李淑勤

■劇本編寫格式：

1. 開頭問候語：大家好，我們是防禦性戰士🛡️（隊名）

2. 劇本內容：（在幸福路上，坐在幸福計程車🚗）

司機：「乘客請系好安全帶，我們要起程嘍！😊」

1：「欸你知道嗎？伊朗🇮🇷的法定結婚年齡是9歲欸！」

2：「哇那些小孩真不性服。😨」

1：「對啊她們都沒有體會到童年就被嫁出去了😞」

2：「那台灣的小孩👧也那麼不性嗎？」

1：「沒有啦！台灣的男性👦18歲才能結婚，女性也是。不過新聞📰報導顯示台灣的小媽媽👩多達3000多位！」

2：「我們學校🏫也有因為懷孕👶而輟學的女同學，那時候聽到這個真的很驚訝😱。那她們是怎麼生活的？」

1：「打工養活自己或家人幫忙，時常也有社工會去關照吧…😞」

2：「真的很辛苦😞，聽同學說那個女同學的家人不諒解，男友也不負責任，早早就逃了。😞」

1：「所以說懷孕了就要負起責任，一開始就不應該在未成年的時候做性行為，當然成年人不想生的話也要做好防護措施😞」

2：「那個男友就是典型的不負責任，真的很膽小欸，女人真的要保護好自己😞」

司機：「不好意思…容我說一句，那男生應該是害怕負擔昂貴的生活費和外界的批評吧。」

1：「我覺得你說的也有道理，也許他真的有苦衷吧！但也有男生負起責任的。」

2：「可是男生都比較暴力，甚至還會棄嬰、虐嬰欸！」

司機：「沒有喔，新聞上大多都是爸媽一起棄嬰的！不一定是男生才會，女生也可能去做！」

司機：「前幾天剛看到一則新聞，內容就是在說有位外籍女移工狠心將嬰兒拋棄在垃圾袋裡！」

2：「會不會其實那個外籍移工沒錢可以照顧他？」

1：「就算沒錢也不能把他丟棄啊！」

2：「那她應該怎麼辦？」

1：「像日本就有一間慈惠醫院專門幫助無力撫養嬰兒的父母，等孩子長大可以在聯絡！」

2：「那台灣呢？」

1：「可以將嬰兒送到育幼院，一些有條件的家庭可以幫忙收養！」

1：「呃..對了！你知道今天是什麼日子嗎？」

2：「奇怪？我不記得12/1有什麼節日阿！」

1:「公佈答案:其實今天是世界愛滋病日喔。」

2:「沒聽過欸?能跟我講講這個節日的由來嗎?」

司機:「這個我知道,因為愛滋病的第一起病例是在1981年的12月1日發現的,所以全球衛生部長在關於愛滋病預防計劃的高峰會議上提出將12/1設為世界愛滋病日。這個概念被全球各國政府、國際組織和慈善機構採納。其精神標誌為紅絲帶,代表對愛滋病患者及與他們共同生活者的關懷與接納,並團結一致對抗愛滋。」

2:「欸!你好厲害呀,居然知道這麼多! 😮」

司機:「其實...我是愛滋病患者。 😞」

(2好驚訝)

1:「你怎麼看起來有點害怕? 😨」

2:「沒有啦,我只是有點嚇到,沒有特別的意思...」

司機:「其實大家在聽說我是愛滋病者的時候都是這個反應,你不要擔心我會怪你。 😬」

司機:「倒是你怎麼不驚訝? 😮」

1:「因為我知道愛滋病的傳染是透過體液血液以及不安全性行為或是母子垂直感染!並不會因為接觸以及知道你是愛滋病患者就害怕你 😬」

司機:「大家對愛滋病的了解甚少,常常會因為我是愛滋病患者而不敢和我接觸,像是我家人朋友很多都和我斷絕往來,只因我是愛滋病患者,你們能包容我真的很感謝!」

2:「對不起,其實我剛剛知道你是愛滋病患者這件事的時候確實很怕會不會感染!所以想跳車 😬」

2:「以後再遇見愛滋病患者我不會投來異樣的眼光,更不會有不好的想法,而是以包容的態度面對他們,今天這趟旅程讓我很學到很多東西,也改變了我的錯誤認知! 😞」

1:「能看到你的改變,我真的很開心!希望這趟旅程的收穫能讓你謹記一輩子,對於性教育的相關知識更加了解!」

司機:「快到了,你們準備要下車囉!這趟旅程遇到你們真好! 😊 謝謝你們用包容的態度和我相處!」

1:「記得在做性行為的時候做好防護措施,不然生下來就要負起責任,不要隨意拋棄或殺害!!!」

2:「性行為盡量在成年之後,因為成年了比較有能力負起責任!!!」

司機:「記得看到愛滋病患者時,不要有異樣的眼光,或對他們惡言相向,擁抱、接吻、牽手,和在同一個空間都不會感染愛滋病!所以請對他們友善! 😊」

我們的演出到此結束,謝謝大家!! 😊

## 七、健康教育 X 健康促進 (心理健康)

單元名稱	正向心理健康(五正四樂)	教學節數	三節課(135分鐘)
教學者	蘇秀珍	教學對象	七年級
教材來源	課本、網路資源、自行設計	教學範圍	健康與體育
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教導學生認識情緒，覺察情緒，處理情緒。</li> <li>2. 培養學生自我覺察、情緒調適、抗壓能力、自我監控能力。</li> <li>3. 教導學生學習如何藉由正向思考創造自我的幸福，有效抒壓和減輕自我壓力，增加生活和學習的熱忱，促進心理的健康及適應的能力，讓學生在未來有能力去面對和處理挫折。</li> </ol>		
學習表現	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。		
核心素養	J-B1 具備情意表達的能力，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。 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。		
教學準備	使學生先了解何為正向心理健康，其包括： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 五正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)、四樂(樂動、樂活、樂食、樂眠)。</li> <li>2. 正向心理健康知識、正向心理健康態度、正向心理健康自我效能、正向心理健康、健康生活品質。</li> </ol>		
單元目標	教學流程	教學資源	
建立學生具備感恩及正向的思考方向	引起動機： 透過多媒體教材，播放感恩小故事：“長存感恩心”。 學生思考身邊的人、事、物對自己的幫助。 發展活動： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於呈現教材後，引導學生發言，表達自己想法。</li> <li>2. 讓學生勇於表達開口說愛，感恩體驗。</li> <li>3. 給想要感謝的對象的一張感恩小卡片。</li> <li>4. 透過感恩活動對過去的滿足感及對未來持有樂觀想法。</li> <li>5. 長存感恩心就可以時時感到幸福和喜樂。</li> </ol> 綜合活動： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 欣賞影片：“當幸福來敲門”。</li> <li>2. 該片改編自真實故事，當我們身處谷底之時，是要就此放棄，還是努力的追求幸福人生？生活中哪些事是你我必須接受的？</li> <li>3. 製作五正四樂卡片(五張正向卡，四張快樂牌)，更進一步思考正向心理健康核心。</li> </ol>	課本、光碟片、網路資源	
教學評量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂參與度。</li> <li>2. 學習單回饋內容。</li> <li>3. 各組的評量單評估其演示情形。</li> <li>4. 分組討論情形及口頭問答。</li> </ol>		



學生製作五正四樂書籤



學生製作五正四樂書籤



學生製作五正四樂書籤



學生製作五正四樂書籤



學生製作五正四樂書籤



學生製作五正四樂書籤