

**【多元彈性教學使學生接受素養導向課程教學】**

- 1.安全百分百、急救一瞬間--教案設計.教學活動紀錄.學習單
- 2.菸癮教育--教案設計.教學活動紀錄.學習單
- 3.性教育--教案設計.教學活動紀錄.小組討論單
- 4.性生理教育----教案設計.教學活動紀錄.學習單

# 臺南市112學年度復興國民中學健康教學活動成果表

## 教案一

領域(科目)		健康與體育			
實施年級		八年級	總節數	3	
單元名稱		安全百分百			
總綱 核心素養		C1 道德實踐與公民意識			
健體 領域	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。	安全 教育 議題	學習 主題	急救教育
	學習 表現	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。		實質 內涵	安 J11 學習創傷救護技能。
	學習 內容	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。			
學習目標		<p>一、能了解並能說出急救的目的。</p> <p>二、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>三、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>四、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>			
教材來源		康軒版二年級教材			
教學活動設計					



<p>(二)發生什麼事—如心臟病發作、車禍、摔傷等。</p> <p>(三)提供發生事故的地點、地址、街道名稱或顯而易見的指標。</p> <p>(四)多少人需要幫助、患者情況。</p> <p>四、教師補充說明國內外報警電話的資訊。</p> <p style="text-align: center;"><b>第一節結束</b></p>		
<p><b>第二節課</b></p> <p><b>活動一、急救寶典</b></p> <p>一、教師詢問學生在學校或家中的小創傷經驗。</p> <p>二、教師解說一般小傷的急救技巧，以及注意事項。</p> <p>三、教師介紹急救箱內應具備的物品(也需定期檢查是否過期)，並鼓勵學生班上及家中都應準備一個急救箱，以備不時之需。</p> <p>四、教師指導學生回家依據「生活行動家」，清點家中急救用品是否齊備，以及保存期限狀況。</p> <p><b>活動二、傷口照護新觀念</b></p> <p>一、教師帶領學生回想過去家人或老師教導的傷口處理要訣，說明隨著醫療研究的進步，很多知識都會更新，並不是以前的人說錯了，所以需要不斷更新及吸收醫療新知，才能更好的照顧自己與家人。</p> <p>二、教師說明並澄清常見的三種醫療迷思並說明新觀念。</p> <p><b>活動三、止血包紮一把罩～止血法</b></p> <p>一、教師詢問學生下列問題</p> <p>(一)有沒有特別嚴重或印象深刻的受傷經驗？</p> <p>(二)如何處理這種受傷的情形？</p> <p>(三)當時的心情如何？</p> <p>二、教師歸納學生的意見，並讓學生了解受傷時的緊張是無濟於事，必須熟悉一些簡單的急救方法才能自救或互救，有些學生會害怕受傷時流血的情況，也讓他們認識受傷流血是一件自然正常的事情，不要過度懼怕，養成正確面對受傷時的心態。</p>	<p>10'</p> <p>15'</p> <p>20'</p>	<p><b>觀察：</b> 是否能夠認真聽課。</p> <p><b>分享：</b> 是否能夠主動分享自己的想法。</p>

<p>三、教師分別介紹「直接加壓止血法」、「抬高傷肢止血法」的適用狀況和執行時的注意事項。</p> <p>四、教師介紹流鼻血是日常生活常見的流血狀況之一，請學生分享過去流鼻血的經驗，包括原因、當時的處理方式等。教師說明常見的錯誤鼻血處理方式，並示範正確處理方式。最後提醒學生若流血不止或不明原因經常流鼻血都須就醫確認原因。</p> <p style="text-align: center;"><b>第二節結束</b></p>		
<p><b>第三節課</b></p> <p><b>活動一、止血包紮一把罩～包紮</b></p> <p>一、教師說明包紮法的口訣，並介紹常見的包紮工具。教師請一位學生上前，利用一般紗布繃帶在頭上纏繞，但是繃帶纏繞頭部的包紮方式並不牢靠。再請一位學生，以繃帶包紮關節的位置，讓這位學生說說自己的感受。教師說明通常繃帶包紮法在人體許多部位並未能收到良好的包紮效果，而彈性繃帶正好可以克服這些不必要的缺點。</p> <p>二、教師介紹繃帶包紮法「環狀包紮法」、「螺旋狀包紮法」的適用狀況和執行時的注意事項，並親自示範一遍。請學生兩人一組，給予足夠的時間進行練習。</p> <p>三、教師介紹網狀繃帶的優點與使用方式。</p> <p>四、教師介紹三角巾的規格(約一平方公尺的棉質布料對摺後則是三角巾)，解釋三角巾看似是塊狀的，除了可以塊狀的方式來使用之外，也可以摺成條狀使用。緊急時刻若沒有三角巾，也可以大手帕或衣物代替。教師示範包紮法「懸臂吊帶包紮法」、「踝關節三角巾包紮法」的適用狀況和執行時的注意事項，並親自示範一遍。請學生兩人一組，給予足夠的時間進行練習。</p> <p>五、全班分組進行包紮練習與評分。</p> <p><b>活動二、救急我第一，急救我最行</b></p> <p>一、教師指導學生兩人一組，依據課本情境故事，討論此狀況下應做哪些處理措施，討論完畢後由一人扮演傷者，一人扮演急救者，將對話與急救措施實際演練一遍，然後交換角色再演練一次。</p> <p>二、全班同學充分演練後，由教師總結常犯錯誤，勉勵學生透過勤加演練，以達到能夠迅速確實的下急救判斷與執行。<b>第三節結束</b></p>	<p>30'</p> <p>15'</p>	<p><b>觀察：</b> 是否能熱烈的參與討論。</p> <p><b>問答：</b> 是否能主動踴躍發表自己的想法。</p> <p><b>實作：</b> 是否能認真參與急救闖關活動。</p>

## 教案二

領域(科目)		健康與體育				
實施年級		八年級	總節數	3		
單元名稱		急救一瞬間				
總綱 核心素養		C1 道德實踐與公民意識				
健體 領域	核心 素養	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。		安全 教育 議題	學習 主題  實質 內涵	急救教育  安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
	學習 表現	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 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。				
	學習 內容	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。				
學習目標		1. 讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。(1b-IV-1、1b-IV-2) 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。(3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3)				
教材來源		康軒版二年級教材				
教學活動設計						

教學活動內容與實施方式	時間	備註
<p><b>第一節課</b></p> <p><b>活動一、14 歲的勇氣</b></p> <p>一、教師帶領學生閱讀張靖綸的新聞故事，進行「想一想」活動，自由分享自己或家人曾經經歷的生死一刻經驗故事與感受，若學生沒有相關體驗，則可從課本第 76 頁的同學對話中，請學生想同為國中生的自己，在碰到這種狀況時會有什麼感受，並思考張靖綸「因為不忍心別人也經歷跟自己一樣的痛苦而盡己之力去幫助別人」的助人精神為何可貴。</p> <p>二、教師提醒學生，學會急救技術就像給自己多一個選擇，在面臨親人或其他人生死關頭時，自己就有機會選擇去救人，而不只是有心卻束手無策。</p> <p>三、教師說明很多人會擔心急救引發糾紛而不願幫忙，但其實<u>緊急醫療救護法</u>都已經給予適當的保障。</p> <p><b>活動二、「擊」刻救援-社區 AED 大搜查</b></p> <p>一、教師說明 4 分鐘內協助停止心跳的患者實施 CPR、8 分鐘內執行 AED 電擊，患者存活率有望提高到 60%至 75%，每延遲 1 分鐘，成功率將遞減 7%至 10%，因此越快實施 CPR 及執行 AED 電擊越能提高存活率。若遇到呼吸心跳停止的狀況，您是否有把握在 8 分鐘之內取回 AED 對患者實施急救呢？請務必花時間搜查清楚生活周遭的 AED 站點，以備不時之需！</p> <p>二、教師發「「擊」刻救援-社區 AED 大搜查學習單」</p> <p>三、教師詢問學生學校的 AED 放在哪個位置呢？</p> <p>四、教師詢問學生是否知道離自己家最近的 AED 站點在哪裡？家人都知道嗎？</p> <p>五、教師示範如何使用 AED 急救資訊網(<a href="https://tw-aed.mohw.gov.tw">https://tw-aed.mohw.gov.tw</a>)、急救先鋒 APP、及 google map 搜尋出居家周邊有哪些應設置 AED 之公共場所。</p> <p>六、教師發給每位學生一台平板，請學生利用網站資源，檢視居家周邊有哪些應設置 AED 之公共場所，選出兩個離家最近的站點。</p> <p>七、<b>倡議宣導</b>：回家請家人用手機掃描學習單上的 QRcode，播放民眾版 CPR 影片溫習 CPR 技術，並向家人倡議遇到事故現場有人需要急救時，應該要熱心救人的理念，告知家人離家最近的 AED 站點的訊息並請家人在學習單上簽名。 <b>第</b></p> <p><b>一節結束</b></p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>15'</p> <p>15'</p>	<p><b>觀察：</b> 是否能夠認真聽課。</p> <p><b>分享：</b> 是否能夠主動分享自己的想法。</p>

## 第二節課

### 活動一、心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器

- 一、解釋何謂心肺復甦術？配合簡報內容進行。
- 二、教師說明心肺復甦術的施行是有條件的，必須學會判斷狀況再實施。配合課文內容，讓學生加深了解心肺復甦術恰當的施行時機。
- 四、利用安妮模型開始實施心肺復甦術，由教師先示範。

#### (一)循環重建步驟

1. 找到胸骨的位置：位於兩乳頭連線的中點位置，並讓學生了解胸骨是連接肋骨的地方，可以使用骨骼模型讓學生理解胸骨的位置，嘗試讓學生自己找尋正確位置。
2. 雙掌重疊，雙手手指互扣，以掌根部位施力。
3. 手打直下壓：提醒學生肩膀和手成一直線，除了可以讓急救過程更有效之外，也是一種減少自身傷害及省力的方法，教師可以利用物理原理說明。以上過程可以在教師示範後請學生稍做練習，並由練習當中讓學生了解自己容易犯的錯誤。
4. 按壓胸口及呼氣。
5. 使用自動體外心臟電擊去顫器。

(二)可以先讓學生熟悉按壓的頻率，每分鐘一百~一百二十下，不可忽快忽慢，維持穩定的按壓速度，等待學生學會之後，再配合實際的情形及按壓步驟以按壓：呼氣=30：2 進行。

(三)按照課文的步驟，讓學生了解心肺復甦術實施之後，可以停止或繼續進行的狀況分別為何。

(四)請一位學生上臺，躺在鋪有墊布的地上練習復甦姿勢，並解釋復甦姿勢的原理。

#### (五)說明心肺復甦術注意事項

1. 向學生說明心肺復甦術是一項相當耗費體力的急救方法，除了平時要鍛鍊自己的體力之外，還需要有紮實的急救概念，勉勵學生一定要學會。
2. 教師叮嚀學生可停止施行 CPR 之條件
  - (1)患者已恢復自然呼吸及血液循環，也就是開始自發性的呼吸、心跳。
  - (2)由醫師宣布死亡時。
  - (3)有醫護人員負責。
  - (4)由另一個受過 CPR 訓練的人接替(十秒內)，繼續進行急救。

20'

#### 觀察：

是否能夠認真聽課。

#### 分享：

是否能夠主動分享

自己的想法。





臺南市112學年度復興國民中學健康教學活動成果表

<p>議題名稱</p>	<p>安全教育與急救議題</p>		
<p>日期</p>	<p>113年 4月</p>	<p>實施班級</p>	<p>八年級</p>
<p>簡述課程內容</p>	<p>1. 明白心肺復術的使用時機、技巧。 2. 熟練的操作心肺復甦術。 3. 熟練的操作復甦姿勢。</p>		
<p>符合生活技能 項目(勾選)</p>	<p><input type="checkbox"/>做決定 <input 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 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 checked="" type="checkbox"/>倡導能力 <input type="checkbox"/>協商能力 <input type="checkbox"/>拒絕技能</p>		
<p>符合核心素養 項目(勾選)</p>	<p><input type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 <input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。</p>		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：教師介紹急救技術幫助他人的案例。



說明：示範螺旋狀包裝法操作要領。



說明：學生分組練習螺旋狀包裝法。



說明：示範懸臂吊帶包裝法操作要領。



說明：學生分組練習懸臂吊帶包裝法。



說明：學生分組練習懸臂吊帶包裝法。

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：教師說明胸外按壓之按壓點。



說明：教師示範胸外按壓技術。



說明：學生分組練習操作胸部按壓。



說明：學生分組練習操作胸部按壓。



說明：學生分組進行 CPR 操作測驗與評量。



說明：學生分組進行 CPR 操作測驗與評量。

# 學生學習單

## 3-1 安全百分百 小組討論單

班級: 224

組別: 5

組員: 19. 14. 24. 28

100  
2

一、連連看: 下面情境適合哪種包紮法呢? (每題 5 分, 共 20 分)

1. 環狀包紮	2. 螺旋狀包紮	3. 踝關節三角巾包紮	4. 懸臂吊帶包紮
A. 小豪手臂骨折	B. 小儒腳踝扭傷	C. 小華手腕割傷	D. 小咪前手臂擦傷

+20

二、下列這幾種狀況都是日常生活中可能會碰到的, 請依據你所學到的急救技巧, 判斷碰到這些狀況時可以使用哪些止血法與包紮法。(每個答案 6 分, 共 66 分)

緊急情況	勾選適用止血法 (可複選)	勾選適用包紮法 (可複選)
 切菜切傷手指	<input checked="" type="checkbox"/> 直接加壓止血法 <input checked="" type="checkbox"/> 抬高傷肢止血法 <input type="checkbox"/> 不需止血	<input checked="" type="checkbox"/> 環狀包紮法 <input type="checkbox"/> 螺旋狀包紮法 <input checked="" type="checkbox"/> 網狀繃帶包紮法 <input type="checkbox"/> 懸臂吊帶包紮法 <input type="checkbox"/> 踝關節三角巾包紮法
 小腿大範圍擦傷 微量出血	<input checked="" type="checkbox"/> 直接加壓止血法 <input checked="" type="checkbox"/> 抬高傷肢止血法 <input type="checkbox"/> 不需止血	<input type="checkbox"/> 環狀包紮法 <input checked="" type="checkbox"/> 螺旋狀包紮法 <input checked="" type="checkbox"/> 網狀繃帶包紮法 <input type="checkbox"/> 懸臂吊帶包紮法 <input type="checkbox"/> 踝關節三角巾包紮法
 提重物扭傷上半臂 無外傷	<input type="checkbox"/> 直接加壓止血法 <input type="checkbox"/> 抬高傷肢止血法 <input checked="" type="checkbox"/> 不需止血	<input type="checkbox"/> 環狀包紮法 <input checked="" type="checkbox"/> 螺旋狀包紮法 <input type="checkbox"/> 網狀繃帶包紮法 <input checked="" type="checkbox"/> 懸臂吊帶包紮法 <input type="checkbox"/> 踝關節三角巾包紮法

+66

三、計算題: 若血液一次失去超過 15% 就可能會有休克現象, 超過 30% 就會有生命危險。以 52kg 的人來說, 分別失去超過多少毫升的血液就可能會有休克及失去生命的現象? (需列出計算過程, 每個答案 7 分, 共 14 分)

+14

$$52000 \times \frac{1}{13} \times \frac{15}{100} = 520 \times \frac{15}{13} = 600$$

$$52000 \times \frac{1}{13} \times \frac{30}{100} = 5200 \times \frac{3}{13} = 1200$$

$$\begin{array}{r} 520 \\ \times 15 \\ \hline 2600 \\ 2600 \\ \hline 7800 \end{array}$$

答: 休克: 600 毫升

失去生命: 1200 毫升

205 4/25

### 3-1 安全百分百 小組討論單

班級: 219

組別: 1

組員: 1, 5, 8, 19

88 =

一、連連看: 下面情境適合哪種包紮法呢? (每題 5 分, 共 20 分)

1. 環狀包紮	2. 螺旋狀包紮	3. 踝關節三角巾包紮	4. 懸臂吊帶包紮
A. 小豪手臂骨折	B. 小儒腳踝扭傷	C. 小華手腕割傷	D. 小咪前手臂擦傷

+20

二、下列這幾種狀況都是日常生活中可能會碰到的, 請依據你所學到的急救技巧, 判斷碰到這些狀況時可以使用哪些止血法與包紮法。(每個答案 6 分, 共 66 分)

緊急情況	勾選適用止血法 (可複選)	勾選適用包紮法 (可複選)
<p>切菜切傷手指</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 直接加壓止血法 <input checked="" type="checkbox"/> 抬高傷肢止血法 <input type="checkbox"/> 不需止血	<input checked="" type="checkbox"/> 環狀包紮法 <input type="checkbox"/> 螺旋狀包紮法 <input checked="" type="checkbox"/> 網狀繃帶包紮法 <input type="checkbox"/> 懸臂吊帶包紮法 <input type="checkbox"/> 踝關節三角巾包紮法
<p>小腿大範圍擦傷 微量出血</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 直接加壓止血法 <input checked="" type="checkbox"/> 抬高傷肢止血法 <input type="checkbox"/> 不需止血	<input type="checkbox"/> 環狀包紮法 <input checked="" type="checkbox"/> 螺旋狀包紮法 <input checked="" type="checkbox"/> 網狀繃帶包紮法 <input type="checkbox"/> 懸臂吊帶包紮法 <input type="checkbox"/> 踝關節三角巾包紮法
<p>提重物扭傷上手臂 無外傷</p>	<input type="checkbox"/> 直接加壓止血法 <input type="checkbox"/> 抬高傷肢止血法 <input checked="" type="checkbox"/> 不需止血	<input type="checkbox"/> 環狀包紮法 <input checked="" type="checkbox"/> 螺旋狀包紮法 <input type="checkbox"/> 網狀繃帶包紮法 <input checked="" type="checkbox"/> 懸臂吊帶包紮法 <input type="checkbox"/> 踝關節三角巾包紮法

+54

三、計算題: 若血液一次失去超過 15% 就可能會有休克現象, 超過 30% 就會有生命危險。以 52kg 的人來說, 分別失去超過多少毫升的血液就可能會有休克及失去生命的現象? (需列出計算過程, 每個答案 7 分, 共 14 分)

+14

$$13 \sqrt{52000} \begin{matrix} 4000 \\ 2000 \\ 2000 \end{matrix}$$

$$\frac{4000}{100} \times 15 = 600$$

答: 休克: 600 毫升

失去生命: 1200 毫升

20 85

# 『擊』刻救援- 社區 AED 位置大搜索 學習單

A++

班級: 218 座號: 29 姓名: 郭晉丞

研究顯示, 4 分鐘內協助停止心跳的患者實施 CPR、8 分鐘內執行 AED 電擊, 患者存活率有望提高到 60% 至 75%, 每延遲 1 分鐘, 成功率將遞減 7% 至 10%, 因此越快實施 CPR 及執行 AED 電擊越能提高存活率。若遇到呼吸心跳停止的狀況, 您是否有把握在 8 分鐘之內取回 AED 對患者實施急救呢? 請務必花時間搜查清楚生活周遭的 AED 站點, 以備不時之需!

## 一、學校(復興國中)AED 站點搜查: 學校的 AED 放在哪個位置呢?

體育課時, 林復興突然昏倒在操場, 經體育老師評估沒有呼吸及心跳, 請班長通知學務處打電話叫救護車, 請康樂股長去拿 AED, 老師立刻幫他進行 CPR。請問康樂股長最快要去哪裡取回 AED 呢?

答案: 復興館大門右側柱子上

## 二、居家: 請問離你家最近的 AED 站點在哪裡? 家人都知道嗎?

請詢問家人或利用 AED 急救資訊網(<https://tw-aed.mohw.gov.tw>)、急救先鋒 APP、及 google map 檢視居家周邊有哪些應設置 AED 之公共場所, 選出兩個離家最近的站點, 確認同住家人都知道此訊息, 並請家人簽名。

### (一)、居家附近 AED 站點大搜索:

應設置 AED 的公共場所	居家附近有這類型的 AED 站點嗎?	場所名稱	距離家裡幾公尺?
交通要衝: 機場、高鐵站、三等站以上之台鐵車站、捷運站、轉運站。	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有		
觀光旅遊地區: 觀光遊樂業、文化園區、農場及其他觀光旅遊性質地區。	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有		
學校、大型集會場所: 國民中學以上之學校、法院、議會、健身或運動中心、殯儀館、宗教聚會場所(>1000 人/日)。	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	永信國小	250m
大型休閒場所: 戲院、電影院(>1000 人/日)、視聽歌唱場所、演藝廳、運動場館(如小巨蛋)、圖書館、博物館、美術館。	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有		
大型購物場所: 大型商場(>1000 人/日)、賣場、超級市場、福利站及百貨業。	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有		
住宿場所: 客房房間超過一百間之旅館、飯店、招待所	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有		
公家單位: 警察分局、派出所、分駐所、衛生所、區公所。	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	警察局-永信分局	450m
特殊機構: 軍營(>1000 人)、醫院	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有		

### (二)、請找出兩個離家最近的 AED 站點, 查詢 AED 急救資訊網或實地到現場確認 AED 的資訊:

場所名稱	站點 1: 永信國小	站點 2: 警察局-永信分局
場所地址	臺南市復興區復華七街 166 號	台南市永康區國華街 102 號
AED 放置地點	川堂	櫃檯
開放使用時間	平日: 9:00 ~ 19:00 假日: 9:00 ~ 12:00	平日: 24hr 假日: 24hr

### (三)、倡議宣導: 說明以下兩點之倡議內容後, 請家人或鄰居在框框內簽名以示認同

- 1、請向家人或鄰居宣導「民眾版心肺復甦術」的步驟, 並倡議要熱心助人。
- 2、請告訴家人或鄰居兩個最近的 AED 站點的地址、放置地點及開放時間等訊息。

認同請簽名:

陳永



民眾版心肺復甦術

2015/9

# 『擊』刻救援- 社區 AED 位置大搜索 學習單

A<sup>+++</sup>

班級: 231 座號: 23 姓名: 陳沛彤

研究顯示, 4分鐘內協助停止心跳的患者實施 CPR、8分鐘內執行 AED 電擊, 患者存活率有望提高到 60%至 75%, 每延遲 1分鐘, 成功率將遞減 7%至 10%, 因此越快實施 CPR 及執行 AED 電擊越能提高存活率。若遇到呼吸心跳停止的狀況, 您是否有把握在 8分鐘之內取回 AED 對患者實施急救呢? 請務必花時間搜查清楚生活周遭的 AED 站點, 以備不時之需!

## 一、學校(復興國中)AED 站點搜查: 學校的 AED 放在哪個位置呢?

體育課時, 林復興突然昏倒在操場, 經體育老師評估沒有呼吸及心跳, 請班長通知學務處打電話叫救護車, 請康樂股長去拿 AED, 老師立刻幫他進行 CPR。請問康樂股長最快要去哪裡取回 AED 呢?

答案: 復興館大門右側柱子旁

## 二、居家: 請問離你家最近的 AED 站點在哪裡? 家人都知道嗎?

請詢問家人或利用 AED 急救資訊網(<https://tw-aed.mohw.gov.tw>)、急救先鋒 APP、及 google map 檢視居家周邊有哪些應設置 AED 之公共場所, 選出兩個離家最近的站點, 確認同住家人都知道此訊息, 並請家人簽名。

### (一)、居家附近 AED 站點大搜索:

應設置 AED 的公共場所	居家附近有這類型的 AED 站點嗎?	場所名稱	距離家裡幾公尺?
交通要衝: 機場、高鐵站、三等站以上之台鐵車站、捷運站、轉運站。	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有		
觀光旅遊地區: 觀光遊樂業、文化園區、農場及其他觀光旅遊性質地區。	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有		
學校、大型集會場所: 國民中學以上之學校、法院、議會、健身或運動中心、殯儀館、宗教聚會場所(>1000 人/日)。	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	台南市私立慈幼高級工商職業學校	337m
大型休閒場所: 戲院、電影院(>1000 人/日)、視聽歌唱場所、演藝廳、運動場館(如小巨蛋)、圖書館、博物館、美術館。	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	台南市健身工廠-中華廠	723m
大型購物場所: 大型商場(>1000 人/日)、賣場、超級市場、福利站及百貨業。	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	南紡購物中心	400m
旅宿場所: 客房房間超過一百間之旅館、飯店、招待所	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	台南老奔行旅	350m
公家單位: 警察分局、派出所、分駐所、衛生所、區公所。	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	府東派出所	850m
特殊機構: 軍營(>1000 人)、醫院	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有	高雄榮民醫院台南分院	200m

### (二)、請找出兩個離家最近的 AED 站點, 查詢 AED 急救資訊網或實地到現場確認 AED 的資訊:

場所名稱	站點 1: 台南市私立慈幼高級工商	站點 2: 台南老奔行旅
場所地址	台南市東區裕農路 201 號	台南市東區中華東路一段 368 號
AED 放置地點	教師聯誼室	電梯旁
開放使用時間	平日: 8:00~21:00 假日: 不開放	平日: 6:30~21:00 假日: 6:30~21:00

### (三)、倡議宣導: 說明以下兩點之倡議內容後, 請家人或鄰居在框框內簽名以示認同

- 請向家人或鄰居宣導「民眾版心肺復甦」的步驟, 並倡議要熱心助人。
- 請告訴家人或鄰居兩個最近的 AED 站點的地址、放置地點及開放時間等訊息。

認同請簽名:

陳沛彤 黃連福



民眾版心肺復甦術

2020



## 台南市復興國中 112 學年度健康促進學校-健康教育教學活動設計

議題類別	菸檳教育	適用年級	七	實施學期	<input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期
單元名稱	成癮物質的防治	上課節數	4 節	實施週次	第 1-2 週
教材來源	南一	教學資源 及 準備事項	PowerPoint 投影片檔案 單槍投影設備與電腦		
生活技能	情緒 自我覺察 人際 合作與團隊作業、人際溝通能力 認知 批判思考、解決問題				
議題融入	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。 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。				
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。				
教學目標	1.評估抽菸行為以及檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考抽菸與嚼檳榔所造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與檳榔。 4.主動並公開表明個人對拒菸與拒檳行為的觀點及立場。				
評量方式	<input type="checkbox"/> 筆試 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 表演 <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 作業 <input checked="" type="checkbox"/> 報告 <input type="checkbox"/> 資料蒐集整理 <input type="checkbox"/> 鑑賞 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 晤談 <input type="checkbox"/> 實踐 <input checked="" type="checkbox"/> 其他： <u>小組競賽回答問題</u>				

## 菸誤人生

### 第一節

#### 【暖身活動】

1. 教師展示「殺蟲劑」、「抽油煙機油汙」及「排氣管廢氣」的實物或圖片，請學生想想是否願意接觸或吸入以上物質。

教師說明：大多數人都不願意接觸上述物質，而以上物質就如同菸的成分，你認為飯後一根菸，真的快樂似神仙嗎？

#### 【菸的真面目】

- 教師提問：平均多久就有人死於菸害？答：平均不到 5 秒就有一个人死於菸害，臺灣每年就約有三萬人死於菸害。由此可知，飯後一根菸，會對身體造成嚴重的危害，不會快樂似神仙只會

提早做神仙！

- 教師講解：菸的三大主要成分。
- 成癮兇手—尼古丁：導致心跳血壓上升，並會使人產生依賴。
- 缺氧兇手—一氧化碳：阻礙身體裡氧氣與血紅素的結合。
- 致癌兇手—焦油：黃色黏稠物質，大部分會囤積於肺部，並引發癌症。

教師說明：除了上述三大主要成分，煙中的化學物質有 7000 多種，有害物質超過 200 種，致癌物質更超過 70 種。

#### 【菸煙二三事】

- 教師說明：若你選擇不碰菸，就代表菸害不會危害到你嗎？事實上，就算我們聰明拒菸，也可能受到他人抽菸後留下的菸害所波及，讓我們來了解，恐怖的菸煙二三事吧！
- 透過課文圖 1-1-2 讓學生區分二手菸與三手菸。
- 二手菸：非自願吸入的菸煙稱為二手菸，WHO 將其列為頭號致癌物質，可分為主流菸煙與側流菸煙。
- 三手菸：菸熄滅後殘留於環境中的汙染物，無法被肉眼察覺也無菸味，但會附著於環境中的各物體，大大提升致癌風險。

二手菸教學重點應放在主流菸煙與側流菸煙的分辨

#### 【不能不知的真相—電子煙】

- 教師提問：維他命棒含有水果香，而且可以選擇喜歡的口味，你會嘗試看看嗎？（拿出電子煙的實體物或照片），電子煙到底長什麼樣子？內部含有哪些物質？對身體有沒有響？
- 教師講解：電子煙的霧化裝置將化學混合物及重金屬等有害物質轉為煙霧，使用者將煙霧吸入的同時，一併將有害化學物吸入（配合教學資源影片）。
- 進行「圈又大作戰」活動：
- 以下問題，請學生對的比圈，錯的打叉。
- 電子煙對身體無害？（答：×）

教學活動  
流程

- 電子煙有助於戒煙？（答：×）
- 電子煙目前無法律可管？（答：×）
- 販賣電子煙是違法的？（答：○）
- 電子煙對身體的傷害比傳統菸品低？（答：×）
- 讓學生了解電子煙的裝置與內含物，並說明與澄清其危害，避免因不瞭解而好奇嘗試，傷害身體。並認識菸害防制法中與電子煙相關部分。
- 進行「菸煙復習 123」活動：
- 請學生根據教師的題目，答出正確答案。
- 菸熄滅後殘留在環境的污染物（答：二手菸）。
- 菸的主要成分，會造成成癮的物質（答：尼古丁）。
- 菸的主要成分，致癌的主要物質（答：焦油）。
- 菸的主要成分，造成缺氧的氣體（答：一氧化碳）。
- 菸草燃燒不完全而產生的煙（答：側流菸煙）。
- 進行 JUST DO IT「菸癮危害知識王」：請學生回家蒐集一則電子煙危害的相關新聞或文章，並完成 JUST DO IT。
- （第一節結束/共2節）

## 第二節

### 【菸的危害】

- 教師說明：菸對身體、經濟與社會的危害。
- 進行 JUST DO IT「菸 VS 錢」：
- 請學生思考抽菸會花多少錢，並思考這些錢會帶來什麼影響，是否值得。
- 教師總結：抽菸不僅花錢又傷身，將錢用在健康且有意義的地方才是正確的選擇。

進行 JUST DO IT「菸品危害知多少」：請學生完成 JUST DO IT，思考菸的危害對個人、家庭或社會帶來哪些影響，這些影響造成的威脅與嚴重性為何。

### 【菸害防制法】

- 教師提問：法規規定，未滿幾歲不能抽菸？
- 教師透過上述提問及播放相關菸害防制法影片，引導學生認識菸害防制法的內容。

### 【反菸我做起】

1. 影片「菸傷」觀賞：請學生思考接觸菸的可能原因與反菸的方法。
2. 教師講解課本 P14 內容：

(1) 請學生嘗試運用拒絕小訣竅，完成拒絕金頭腦第 1 題。

請學生分組討論並角色扮演日常生活中可能面臨的情境，並思考拒菸會遇到什麼障礙及如何克服，在下一節課演練給其他同學看。

### 【如何戒菸】

1. 影片「Jolin 蔡依林拒菸任務- 戒菸四招」觀賞。
2. 教師講解：介紹戒菸五大絕，並說明成功戒菸的效益。
3. 教師說明：戒菸的外部資源，並說明可洽各地方的衛生局或衛生所了解各地

戒菸資源。

進行 JUST DO IT 「戒菸全能王」：請學生在課堂完成 JUST DOIT 並分享

**【健康動起來- 菸害國際事】**

1. 請學生回家上網查詢相關資料，完成健康動起來 Q1。
2. 教師播放相關影片後，讓學生於課堂設計無菸宣導金句，並依照學生狀況，選擇分享的方式。(倡議宣導)
3. 提醒學生應注意資料的正確性，盡量以官方資料為主。並請學生記錄參考資料的來源，若出現同一個國家有不同答案時，便直接與學生討論資料正確性。

**(第二節結束/共 2 節)**

**紅脣危機**

**第一節**

**【暖身活動】**

1. 教師提問：從早期與現代婚宴送客的圖片中，你發現了什麼？為什麼送客的物品有所改變？
  - (1) 可從圖片差異引導到「發現檳榔對人體的影響」。
  - (2) 教師統整說明檳榔子本身即為一級致癌物。

**【認識檳榔與其添加物】**

1. 教師講解課本 P28 內容：
  - (1) 配合圖片介紹各項檳榔的添加物。

可準備檳榔實體物搭配介紹。

**【檳榔對人體的危害】**

1. 教師引導學生閱讀情境想一想，將情境中的關鍵線索畫起來，並填入叔叔可能罹患的疾病。答：情境中嘴巴內有傷口久久沒有癒合、聲音模糊不清以及講話表情不舒服，都可能是口腔癌的前兆。
2. 進行「嚼檳榔觸感體驗」活動：
  - (1) 教師準備小塊的菜瓜布，請學生用菜瓜布輕輕摩擦自己的手臂或手背，模擬嚼檳榔時摩擦口腔黏膜的感覺。
  - (2) 請學生思考以下問題：
    - a. 菜瓜布摩擦感覺如何？長時間磨擦下來會造成什麼狀況？
    - b. 手臂跟口腔黏膜哪邊比較柔軟？口腔黏膜受傷程度較高還低？
    - c. 若同時加上其他刺激物或本身即有傷口，感覺如何？
3. 介紹口腔黏膜下纖維化與口腔癌病變前兆。
4. 教師詢問：嚼檳榔只會造成口腔癌嗎？
5. 配合圖 1-3-2 說明檳榔對身體的其他危害。
6. 回家作業：請學生思考有無吃檳榔的人外表差異為何，並畫在課本 P31 的 JUST DO IT 「有檳無檳差很大」。

(第一節結束/共2節)

第二節

【暖身活動】

1. 教師提問：你聽過嚼食檳榔的原因有哪些？
2. 透過學生提出的原因，引導澄清紅脣的迷思並播放影片「破解檳榔三大迷思」補充其他迷思。

若學生提出課文或影片中無出現的迷思，教師無法當下解答時，可作為課堂加分，請學生們回家尋找資料佐證，教師同時於課後尋找相關資料以供學生澄清迷思。

【紅脣的迷思】

1. 教師講解課本 P30 內容：

- (1) 請學生思考並寫下提神的好方法。
- (2) 講解戒檳的方法與相關網路資源。

進行 JUST DO IT 「有檳無檳差很大」：請學生分享畫好的圖，並針對吃檳榔外表是否帥氣發表想法。

【檳榔對環境的影響】

1. 教師講解課本 P31 內容：

- (1) 請學生閱讀情境，並詢問外國人認為的血其實是什麼？
- (2) 請學生分享看到檳榔汁經驗與感受。

說明可協助制止檳榔危害的各法規。

【拒檳我做起】

1. 教師說明：部分人因好奇心驅使，嘗試第一顆檳榔，之後就走向成癮，因此學習拒檳是一件關係一輩子的大事。讓我們一起藉由情境來練習如何做出對的選擇有效拒檳。
2. 請學生閱讀情境並做出選擇。
3. 分組討論並完成「拒絕檳榔學習單」，並請同學上台報告分享。

【健康動起來- 無檳環境大聲說】

1. 教師說明：除了拒絕檳榔以維護自身外，更要將拒檳立場宣導出去，打造更健康的無檳環境。
2. 復習倡議技巧。
3. 請學生於課堂完成 Q1~Q2。
4. 回家作業：完成倡議宣導 Q3~Q4。

(第二節結束/共2節)

## 臺南市 112 學年度復興國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	菸檳教育		
日期	113 年 3 月 29 日	實施班級	一年 19 班
課程內容敘述	1. 評估抽菸以及嚼檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸與嚼檳榔所造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與檳榔。		
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 checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input checked="" 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。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：教師說明拒菸五大訣竅		說明：女同學們分組演練拒菸技巧 1	



說明：男同學們分組演練拒菸技巧 2



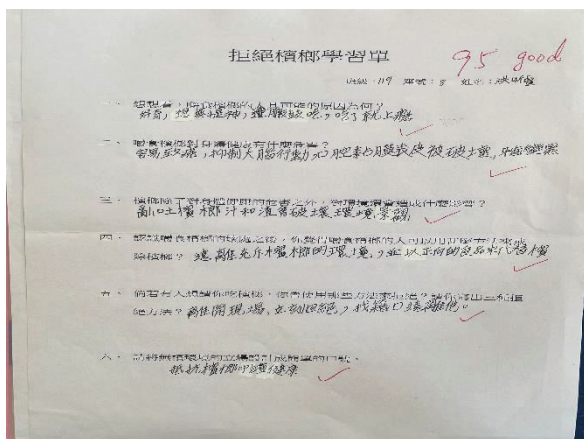
說明：老師講解檳榔的組成及危害



說明：分組討論並完成檳榔學習單 1



說明：分組討論檳榔學習單 2



說明：拒絕檳榔學習單



說明：學生上台報告「拒絕檳榔學習單」

## 【拒絕檳榔學習單】

### 拒絕檳榔學習單

95 good

班級：1 座號： 姓名： 婕

- 一、想想看，嚼食檳榔的人其可能的原因為何？  
可能是因為好奇或工作環境的影響更有可能是身邊的人鼓吹等等。 ✓
- 二、嚼食檳榔對身體健康有什麼危害？  
更容易得口腔癌、食道癌、咽喉癌、牙齒變黑 ✓
- 三、檳榔除了對身體健康的危害之外，對環境還會造成什麼影響？  
破壞街道景觀、影響環境衛生，甚至會因為種植檳榔樹而遇到地震、大雨更容易形成土石流。 ✓
- 四、認識嚼食檳榔的壞處之後，你覺得嚼食檳榔的人可以用甚麼方法來戒除檳榔？  
先遠離會接觸到檳榔的地方，想吃時找其它東西代替，也可以請親友監督自己。 ✓
- 五、倘若有人想請你吃檳榔，你會使用那些方法來拒絕？請你寫出三種拒絕方法？  
① 說：「被我父母發現，會被打死的！」  
② 說：「我還有事先走了！」  
③ 說：「我牙齒痛沒辦法吃硬的！」 ✓
- 六、請將無檳環境的立場設計成簡單的口號。  
檳榔一□□，健康就失守！ ✓



● 【附件3】教案：飛揚青春擁抱愛

領域(科目)		健康與體育			
實施年級		八年級	總節數	2	
單元名稱		第一單元 歌詠青春合奏曲 第一章 飛揚青春擁抱愛			
總綱 核心素養		A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達			
健體 領域	核心 素養	健體-J-A2 健體-J-B1	性 別 平 等 教 育 議 題	學習 主題	維護身體自主權
	學習 表現	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。 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。		實質 內涵	性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。
	學習 內容	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。			
學習目標		一、了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，了解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。 二、因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。			
教材來源		康軒版二年級教材			
教學活動設計					
教學活動內容與實施方式				時間	備註

<p><b>第一節課</b></p> <p>活動一：我的身體我感受：碰觸的意義</p> <p>一、教師透過課本中三位同學分享身體接觸的經驗：巧玲跌倒男同學幫忙攙扶、老師幫助小朋學扯鈴，以及佳琪比賽獲勝與同學相互擁抱歡呼。教師可以藉由這三位同學經驗分享，和學生進行身體接觸的討論。</p> <p>活動二：我的身體我決定：身體界線與自主權</p> <p>一、老師發下平板，請小組打開 google 簡報-「身體紅綠燈」討論單，要求學生使用綠點、紅點，分別標示出自己面對不同對象的身體界線，區分可以接受被碰觸，以及不可以被碰觸的身體部位。完成後請同學分享自己的身體界線，教師闡述說明每個人的身體界線會因人而異。</p> <p>二、教師說明「何謂界線」，某些個人空間與物品是屬於自己擁有，如果別人要使用你的個人物品或者走進你的房間，就必須經過同意，否則不能擅自使用或闖入，不然就會感覺不舒服。教師說明定義後，再與學生討論界線被侵犯時的感受。</p> <p>三、討論題目</p> <p>(一) 要如何讓別人知道自己的界線呢？</p> <p>(二) 不清楚對方界線時，不小心冒犯了怎麼辦？</p> <p>四、補充說明身體界線大致可以分為私密、敏感、公開三大種類。</p> <p>(一) 私密部位只有自己和非常親密的對象可以觸碰，有時候連父母也不可觸碰，如生殖器官、胸部等。</p> <p>(二) 敏感部位的認定則是因人而異，大多是指熟識、親近的人才可以觸碰的部位，如腰部、臉頰、耳朵等部位。</p> <p>(三) 公開部位也因人而異，大多泛指一般人觸碰時，不會覺得尷尬或不舒服的部位，如手、腳等。</p> <p>四、教師運用課本情境介紹性騷擾的定義，並分析不同類型性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。</p> <p>五、課程小結</p> <p>雖然每個人的身體界線不同，但是面對親密對象時，身體距離通常比較近，界線也較開放。有些人習慣與別人保持距離；有些人很喜歡貼近別人，並無惡意。察覺自己與他人的身體界線在哪裡，學習面對或調整自己的界線，是一輩子都要學習的生活課題。</p> <p style="text-align: center;"><b>第一節結束</b></p>	<p>15'</p> <p>25'</p> <p>5'</p> <p>30'</p>	<p><b>觀察：</b> 是否能認真聆聽。</p> <p><b>實作：</b> 是否熱烈參與討論並積極發言。</p>
<p><b>第二節課</b></p> <p>活動一：我的身體我保護：性騷擾的因應與處理</p> <p>一、教師說明不同類型的性騷擾事件、法律責任與處理方式，並請學生以戲劇演出方式，來呈現不同的性騷擾情境</p>		

的應對方法。

(一) 陌生人性騷擾：性騷擾事件不是受害者的問題，遇到相關事件請不要隱忍。

(二) 熟識者性騷擾：長輩不能以愛或照顧為理由，進行騷擾行為。

(三) 校園性騷擾：不可以進行具有性意涵的暴力或肢體遊戲，這樣的行為已觸犯法律。

## 二、課程小結

如果你對異性感到好奇或想表達好感，應該學習在不傷害他人的情形下，以合適的管道及方式表達，因為兩性的相處應該建立在互相尊重的基礎上。面對不合理的言語及不當的身體觸碰時，每個人都有權利抗議與拒絕。

## 活動二：性別友善，反性騷擾 衣起來

一、運用課文認識世界各國的性別友善行動，引導學生設計出反對性騷擾或性別歧視圖文T恤。

二、請學生設計反歧視的粉紅T恤。

## 三、課程小節

每個人都很特別，應當尊重彼此差異，並善待他人。當別人侵犯我們時，勇敢求助；看到其他人被不公平對待時，我們也要有勇氣挺身而出。

第二節結束

15'

臺南市112學年度復興國民中學健康教學活動成果表

<p>議題名稱</p>	<p>飛揚青春擁抱愛</p>		
<p>日期</p>	<p>112年 9月</p>	<p>實施班級</p>	<p>八年級</p>
<p>簡述課程內容</p>	<p>一、 了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。</p> <p>二、 認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為，對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考和抉擇，並支持青少年拒絕性行為的立場。</p> <p>三、能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。</p>		
<p>符合生活技能項目(勾選)</p>	<p><input type="checkbox"/>做決定 <input type="checkbox"/>批判思考 <input type="checkbox"/>解決問題 <input 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 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 checked="" type="checkbox"/>倡導能力 <input checked="" type="checkbox"/>協商能力 <input checked="" type="checkbox"/>拒絕技能</p>		
<p>符合核心素養項目(勾選)</p>	<p><input type="checkbox"/>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。  <input checked="" type="checkbox"/>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，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  <input type="checkbox"/>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。  <input checked="" type="checkbox"/>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。  <input type="checkbox"/>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。  <input type="checkbox"/>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。  <input type="checkbox"/>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。  <input type="checkbox"/>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。  <input type="checkbox"/>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。</p>		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：學生分享自己的身體碰觸經驗



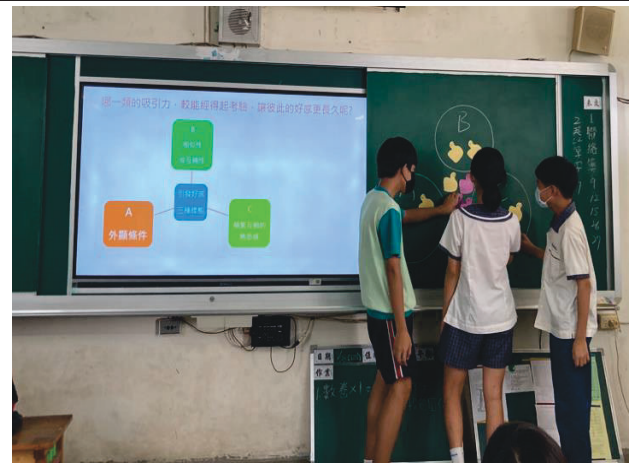
說明：小組討論真愛包含哪些元素。



說明：小組發表真愛可以有哪些表現。



說明：從社會事件中探討恐怖情人的特質。



說明：請同學上台貼讚卡，找出維持好感度的吸引力類型。



說明：小組分享未來要如何將愛的真諦用於經營情感關係。

● 學習單：

# 捍衛身體自主權 小組討論單

224

組別：2

組員：1.4.12.15.21

98

小軒 小婷

## 情境二：

小婷和小軒是好朋友，兩人放學後也會互傳訊息，最近小軒開始傳色情圖片或影片給小婷，讓小婷非常尷尬，也覺得很討厭，但小婷不知道該怎麼辦？

昨天我傳給妳的影片養眼吧！



一、請用拒絕性騷擾三步驟來處理性騷擾情境，並將劇情中的角色對話發展成3分鐘左右的劇本。

Step1. 相信自己直覺 → Step2. 表達自己立場 → Step3. 尋求他人協助。

● 請將拒絕性騷擾情境發展成劇本，將角色的對話寫在下方表格：

小軒：你有看我昨天傳的影片嗎？
小婷：你最近傳的影片都怪怪的， <u>我不是很想看。</u>
小軒：你去看一下啦！真的很好看，你一定會喜歡的！
小婷：小軒，這些東西真的 <u>讓我很不舒服。</u> 請你之後不要在傳這類的圖片了。
小軒：哎呦，看一下不會怎樣的啦，看久了你就不會不舒服了！
小婷：我說了， <u>這個真的讓我很不舒服。</u>
小軒：沒事啦，一起看啊！
小婷：你再這樣我就要去找老師了喔。
小軒：只是分享影片給你有必要這樣嗎？
小婷：你這樣已經嚴重影響到我了。
小軒：知道了下次不會了。
小婷：你以後也不要再看這種東西了。

二、下次上課請小組演出性騷擾情境，用 iPad 拍成短片上傳，並將討論單拍照上傳。請掃描 QRcode，上傳到 Padlet 指定位置。

<https://padlet.com/tj2291/padlet-apgmgq77ro55idbl>



# 捍衛身體自主權 小組討論單 <sup>229</sup>

組別: 三

組員: 11.13.15.16.23

99

## 情境三:

小琳和小誌是同班同學，小誌個性較溫柔，小琳常以此嘲笑小誌，讓小誌覺得常被攻擊，也覺得莫名其妙，但小誌不知道該怎麼辦？

你這個娘娘腔！



一、請用拒絕性騷擾三步驟來處理性騷擾情境，並將劇情中的角色對話發展成 3 分鐘左右的劇本。

Step1. 相信自己直覺 → Step2. 表達自己立場 → Step3. 尋求他人協助。

● 請將拒絕性騷擾情境發展成劇本，將角色的對話寫在下方表格：

第一幕: (小誌和其他男生聊天)
小誌: 有人要跟我一起玩洋娃娃嗎?
小琳: (故意伸出腳拌倒小誌)
小誌: 唉喲~你幹嘛拌倒我!
小琳: 走開! 你這個娘娘腔!
第二幕:
小誌: 我只是個性比較陰柔, 我並沒有錯!!
小誌: 我確實比其他男生溫柔, 這是我的特點, 請不要這樣惡意攻擊 (勇敢向小琳表達自己立場)
第三幕:
小誌: 我決定了!! 我要尋求老師及父母的幫助, 捍衛我的身體自主權, 沒有人可以批評我的個人特質!

二、下次上課請小組演出性騷擾情境，用 iPad 拍成短片上傳，並將討論單拍照上傳。請掃描 QRcode，上傳到 Padlet 指定位置。

<https://padlet.com/tj2291/padlet-apgmgq77ro55idbl>



## 愛的真諦 小組討論單

班級: 220

組別: 5

組員座號: 6, 9, 18, 21, 28

92

一、 泰國廣告片-「失智不失愛」影片中，文頌對鸞麗有哪些愛的表現呢?(請寫出 5 個)

1. 記得她的喜好
2. 無怨無悔的付出, 不求回報
3. 承受她所有事
4. 當她生病時照顧她
5. 不離不棄的陪伴

二、 從下面四個愛的小故事中，尋找愛的元素。請勾選或寫出小組看到的愛的元素。

<p>故事一: 幫狗狗減輕痛苦的主人</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>#愛的元素:</p> <p><input type="checkbox"/> 關懷   <input type="checkbox"/> 了解</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 責任   <input type="checkbox"/> 尊重</p> <p>原因: 為了狗去嘗試游泳</p> </div> <p>主人 John 與他的 20 歲小狗每天都會到海邊報到游泳, 因為他的小狗 Shoep 年紀真的很大, 並且患有嚴重的關節炎, 游泳可以幫助小狗減輕痛苦。</p>	<p>故事二: 來自 Nate 老爸的紙條</p> <p>Nate:</p> <p>昨晚我無意間聽到你和 Mike 在電話中討論你打算向我坦承出櫃的事, 現在你唯一需要做的就是放學後買柳橙汁和麵包回家。其實在你 6 歲時我就已經知道你是同性戀了, 從你出生時我就很愛你, 到現在也是。</p> <p style="text-align: right;">爸爸 留</p> <p>附註: 「你媽媽和我都覺得你跟 Mike 很合適。」</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>#愛的元素:</p> <p><input type="checkbox"/> 關懷   <input type="checkbox"/> 了解   <input type="checkbox"/> 責任   <input checked="" type="checkbox"/> 尊重</p> <p>原因: 父母沒有干擾介入小孩的性向</p> </div>
<p>故事三: 不離不棄的癡情女友</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>#愛的元素:</p> <p><input type="checkbox"/> 關懷   <input type="checkbox"/> 了解   <input type="checkbox"/> 責任</p> <p><input type="checkbox"/> 尊重   原因: 沒有因為失去四肢而拋棄他</p> </div> <p>Taylor 是曾經在阿富汗服役的美國大兵, 因為一場戰役失去了四肢, 但是他的女友完全不離不棄沒有怨言的照顧著他, 最後有情人終成眷屬還結了婚。</p>	<p>故事四: 世界上最鼓舞人心的夫婦</p> <p>艾哈邁德和法蒂瑪是一對年輕夫婦, 他沒有手臂, 她沒有腿, 但他們完美地結合在一起, 共同面臨許多挑戰, 他們在一起很強大, 可以分擔家務和責任, 卻又獨立而堅強。他們臉上總是掛著愛和欣賞。</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>#愛的元素:</p> <p><input type="checkbox"/> 關懷   <input checked="" type="checkbox"/> 了解</p> <p><input type="checkbox"/> 責任   <input type="checkbox"/> 尊重</p> <p>原因: 了解對方的不足並補足</p> </div>

三、 心理學家佛洛姆 (Erich Fromm, 1900~1980) 認為: 真愛的基本要素, 是「給」而不是「得」, 除了「給」的要素外, 還有其他的基本要素: 「關懷」、「責任」、「尊重」和「了解」。未來在經營情感關係時, 你可以用什麼方式來展現你的真愛呢? (請寫出 5 個)

1. 尊重對方的選擇
2. 不去情緒勒索
3. 對感情專一
4. 關懷對方的感受
5. 了解對方的不足及缺點



# 台南市立復興國民中學健康教育教學檔案

<b>主題/單元名稱</b>		第一單元 健康青春向前行 第 3 章 我的青春檔案	<b>設計者</b>	謝瓊如
<b>實施年級</b>		一上	<b>節數</b>	3 節課 (45 分鐘/節)
<b>總綱核心素養</b>		A 自主行動 A2 系統思考與解決問題 B 溝通互動 B2 科技資訊與媒體素養		
<b>領域學習重點</b>	<b>核心素養</b>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<b>學習主題</b>	1. 性別權力關係與互動。
	<b>學習表現</b>	<p>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。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<b>議 題</b>	性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
			<b>實質內涵</b>	

	學習內容	<p>D 個人衛生與性教育</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>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>		
學習目標	<p>一、觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。</p> <p>二、能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。</p> <p>三、能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。</p> <p>四、認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。</p>			
教學資源	<p>教師：</p> <p>一、相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>二、各單元之學習單。</p>			
<b>學習活動設計</b>				
<b>學習活動內容及實施方式</b>			<b>時間</b>	<b>備註</b>
<p><b>引起動機(學習目標一)</b></p> <p>一、教師準備多張嬰兒、兒童及青少年期等不同的照片，引導同學思考各不同時期，有何不同？邀請同學自由表達想法。</p> <p>二、教師請同學完成「看見我的變化」學習單，並邀請二~三位同學分享學習單的成果。</p> <p>三、教師依據同學發表的內容，進一步配合圖 1-3-1「青春期的身體變化示意圖」說明進入青春期的特徵除了身高體重的增加外，第二性徵的出現及生殖系統的功能也會趨於成熟。</p>			10 分鐘	
<p><b>小女孩長大了(學習目標一)</b></p> <p>一、教師配合圖 1-3-2，說明女性生殖系統的構造與功能。</p> <p>二、教師運用圖 1-3-3 說明月經形成的過程，並且思考月經存在的意義，以及過往東西方文化對於月經之看法。</p> <p>三、教師說明青春期女生初經後月經週期尚未穩定，應該透過月經日誌的記錄，幫助自己掌握身體健康情形，並提醒女孩們可以運用課本第 43 頁的月經日誌表格協助自己記錄，或是行動載具上的應用程式。</p> <p>四、教師說明「女孩生理大小事」</p> <p>(一)教師邀請同學分享曾聽過的緩解經痛方法，亦可以詢問同學是否曾聽過媽媽、姐姐等家人或其他女性朋友說過自己有經痛的現象？運用課文歸納與延伸學生</p>			35 分鐘	

<p>所分享之「緩解經期不適」的行為策略。</p> <p>(二)若為舒緩動作或體操動作亦可邀請同學上臺示範，再由教師指正動作。</p> <p>(三)介紹不同的女性生理期用品，教師可準備實物進行解說並運用「體內／體外使用」與「一次性／可重覆使用」向度進行分類與介紹不同生理用品之優缺點與注意事項。</p> <p style="text-align: center;">(第一節結束)</p>		
<p><b>雙峰話題(學習目標一)</b></p> <p>一、教師引導同學思考手遊電玩或動畫與漫畫中出現的女性角色身材比例合理嗎？這樣的身材比例是否真實存在，以及對於健康的潛在風險？</p> <p>二、教師配合圖 1-3-4 介紹乳房的構造，並說明女性的乳房在青春期仍為發育階段，若想要促進發育，可利用飲食改善或配合適當且規律的運動，並應以正確的選擇及穿著內衣。</p>	20 分鐘	
<p><b>小男孩長大了(學習目標一)</b></p> <p>一、教師配合圖 1-3-6，說明男性生殖系統的構造與功能。</p> <p>二、教師向同學介紹精子的製造與精液的形成與排出體外的過程、強調生殖器官的清潔與保健方式，並且澄清陰莖長度與性功能無直接關係，若處於標準值之上則無需過度擔心長度。</p> <p>三、教師引導學生思考不同性別之內外生殖器官是否具有相類似之功能，請學生嘗試配對與闡述分類原因。</p> <p style="text-align: center;">(第二節結束)</p>	25 分鐘	
<p><b>吾家有兒初長成——「夢遺」、認識性衝動(學習目標四)</b></p> <p>一、教師說明夢遺為正常生理現象及其發生的原因。並透過課本第 48 頁圖文，與同學討論夢遺的處理方式。</p> <p>二、教師請全班同學先站起來，蓋上課本並進行「○×大考驗」遊戲。由教師提出五個問題，答錯一題則須坐下，五題都答對者由教師給予鼓勵。題目如下：</p> <p>(一)男性、女性都可能產生自慰行為。(○)</p> <p>(二)男性如果在青春期時常常自慰，會影響性功能。(×)</p> <p>(三)女性如果自慰過度，會造成日後不孕。(×)</p> <p>(四)自慰可以舒緩性欲，是一種健康解決性衝動的方法。(○)</p> <p>(五)自慰一定要使用工具，才能達到快感。(×)</p> <p>三、教師說明自慰是一種舒緩性衝動的正常行為。並提醒學生，從事自慰行為時應注意其安全性與私密性，且勿過度沉迷，影響日常生活。教師可以建議同學藉由減少刺激、消耗精力與轉移注意力來緩解性衝動。</p>	20 分鐘	
<p><b>蛻變青春加油站一(學習目標三)</b></p> <p>一、請學生思考自己最常使用哪些方式幫助自己得到正確的知識？</p> <p>二、教師澄清每一種獲得資訊的方法皆有其優缺點，需仔細判斷資訊的正確性，不要貿然相信誇大不實的訊息。歸納當面臨心靈及社會關係變化時的調適方法。</p>	10 分鐘	

<p><b>蛻變青春加油站二(學習目標二)</b></p> <p>一、教師引導學生透過「問題解決」的生活技能，由評估自身面對的青春期困擾問題開始，一步步分析問題原因，擬定解決方案，並一一列出方案助力與阻力，最後做出抉擇。</p> <p>二、邀請兩~三位同學分享「GO 健康 搶救我的青春」問題解決的歷程。並提醒同學執行自己所選擇的解決方案，落實健康的生活型態。</p> <p>(第三節結束)</p>	15 分鐘	
---	-------	--

## 臺南市東區復興國中辦理 112 學年健康促進議題融入課程教學成果

議題名稱	健康青春向前行-我的青春檔案		
日期	113 年 10 月 19 日	實施年級	一年級
簡述課程內容	<p>透過課程讓學生了解青春期的特徵及女性生殖系統相關知識，進而說明經痛產生的原因及經期保健，並在課程中引導學生觀察並說出青春期常見的生理問題及讓學生思考面臨青春期如何調適。希望透過本單元學習內容可增加學生處理日常生活中生理問題的處理行為技巧並接納、喜歡自己青春期的變化。</p>		
符合生活技能項目 (勾選)	<p><input type="checkbox"/>做決定 <input type="checkbox"/>批判思考 <input checked="" type="checkbox"/>解決問題 <input checked="" type="checkbox"/>自我覺察 <input type="checkbox"/>情緒調適</p> <p><input type="checkbox"/>抗壓能力 <input checked="" 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</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/>倡導能力 <input type="checkbox"/>協商能力 <input type="checkbox"/>拒絕技能</p>		

<p>符合核心素養 項目(勾選)</p>	<p>□ 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。</p> <p>■ 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，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>□ 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。</p> <p>□ 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。</p> <p>■ 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。</p> <p>□ 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。</p> <p>□ 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。</p> <p>□ 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。</p> <p>□ 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。</p>
--------------------------	--

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：教師說明外生殖器官



說明：教師說明子宮內膜變化



說明：教師說明月經週期



說明：教師說明經痛



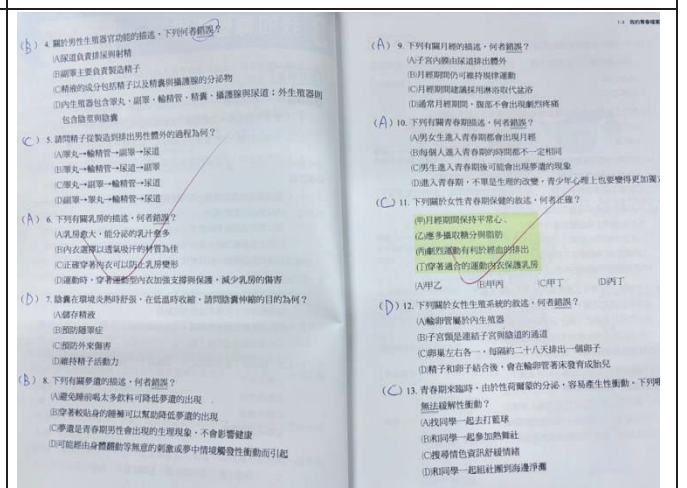
說明：教師說明衛生棉使用方法



說明：教師說明乳房組織



說明：教師說明乳房自我檢查



說明：學生作業

學生作業

4. 關於男性生殖器官功能的描述，下列何者錯誤？
- (A) 尿道負責排尿與射精
  - (B) 副睪主要負責製造精子
  - (C) 精液的成分包括精子以及精囊與攝護腺的分泌物
  - (D) 內生殖器包含睪丸、副睪、輸精管、精囊、攝護腺與尿道；外生殖器則包含陰莖與陰囊
5. 請問精子從製造到排出男性體外的過程為何？
- (A) 睪丸→輸精管→副睪→尿道
  - (B) 睪丸→輸精管→尿道→副睪
  - (C) 睪丸→副睪→輸精管→尿道
  - (D) 副睪→睪丸→輸精管→尿道
6. 下列有關乳房的描述，何者錯誤？
- (A) 乳房愈大，能分泌的乳汁愈多
  - (B) 內衣選擇以透氣吸汗的材質為佳
  - (C) 正確穿著內衣可以防止乳房變形
  - (D) 運動時，穿著運動型內衣加強支撐與保護，減少乳房的傷害
7. 陰囊在環境炎熱時舒張，在低溫時收縮，請問陰囊伸縮的目的為何？
- (A) 儲存精液
  - (B) 預防睪丸症
  - (C) 預防外來傷害
  - (D) 維持精子活動力
8. 下列有關夢遺的描述，何者錯誤？
- (A) 避免睡前喝太多飲料可降低夢遺的出現
  - (B) 穿著較貼身的睡褲可以幫助降低夢遺的出現
  - (C) 夢遺是青春男性會出現的生理現象，不會影響健康
  - (D) 可能經由身體翻動等無意的刺激或夢中情境觸發性衝動而引起

9. 下列有關月經的描述，何者錯誤？
- (A) 子宮內膜由尿道排出體外
  - (B) 月經期間仍可維持規律運動
  - (C) 月經期間建議採用淋浴取代盆浴
  - (D) 通常月經期間，腹部不會出現劇烈疼痛
10. 下列有關青春期的描述，何者錯誤？
- (A) 男女生進入青春期的時間都會出現月經
  - (B) 每個人進入青春期的時間不一定相同
  - (C) 男生進入青春期後可能會出現夢遺的現象
  - (D) 進入青春期，不單是生理的改變，青少年心理上也要變得更加獨立
11. 下列關於女性青春期的敘述，何者正確？
- (甲) 月經期間保持平常心。
  - (乙) 應多攝取糖分與脂肪
  - (丙) 劇烈運動有利於經血的排出
  - (丁) 穿著適合的運動內衣保護乳房
- (A) 甲乙 (B) 甲丙 (C) 甲丁 (D) 丙丁
12. 下列關於女性生殖系統的敘述，何者錯誤？
- (A) 輸卵管屬於內生殖器
  - (B) 子宮頸是連結子宮與陰道的通道
  - (C) 卵巢左右各一，每隔約二十八天排出一個卵子
  - (D) 精子和卵子結合後，會在輸卵管著床發育成胎兒
13. 青春來臨時，由於性荷爾蒙的分泌，容易產生性衝動，下列何者無法緩解性衝動？
- (A) 找同學一起去打籃球
  - (B) 和同學一起參加熱舞社
  - (C) 搜尋情色資訊舒緩情緒
  - (D) 和同學一起組社團到海邊淨灘