

花蓮縣 三民 國民中學 109 學年度 8 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

國語文 英語文 數學 社會 自然 藝術 綜合 健康與體育 科技

二、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

三、素養導向教學規劃：

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
1-3 週	A2 系 統思考 與解決 問題 B1 符 號運用 與溝通 表達 C2 人 際關係 與團隊 合作	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-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活	Db-IV-3: 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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。	第一單元第一章飛揚青春擁抱愛 1. 我的身體我感受：碰觸的意義——理解身體接觸的意義，以及每個人對身體接觸的差異性，並透過「恆河猴實驗」，理解擁抱及碰觸與生物心靈健康的重大關聯。 2. 我的身體，我決定：身體界線與自主權——透過前述課程中提到的身體差異性，延伸出身體界線及自主權之課程內容。 3. 我的身體我保護：性騷擾的因應與處理——理解不同類型的性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。	3	相關 報導學單 習單	討論 觀察 口頭發表 學習單	性別平等教育 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題	

		<p>技能，解決健康問題。</p> <p>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。</p>		<p>4. 性別友善大家談——延伸前述課程中的「事件三-校園性騷擾」，並透過情境人物角色的反思，帶出平等尊重每個不同個體的特質。</p> <p>5. 突破刻板，消弭歧視——延伸「性別友善大家談」中尊重不同個體之課程，進行同性戀迷思之破除。</p> <p>6. 性別友善、反性騷擾 衣起來——認識世界各國的性別友善行動，並設計出反對性騷擾或性別歧視圖文T恤</p>					
4-6 週	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>	<p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技</p>	<p>Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>第2章青春愛的練習曲</p> <p>1. 愛的真諦：愛人愛己——探討愛的元素，以案例來說明，愛並非只是某一方的責任，而是應該由雙方一起負責任的經營。</p> <p>2. 愛的序曲：好感與吸引——說明好感的來源主要來自生活情境中主觀的感受與客觀的觀察，並介紹好感的來源，並說明各種吸引力可能都會出現，但是心理的吸引力較生理的吸引力來得長久。</p> <p>3. 愛的初體驗：抉擇與告白——說明情感表達的抉擇與留意事項，並透過三種表達行為引導學</p>	3	<p>相關報導學習單 電影</p>	<p>討論 觀察 口頭發表 學習單</p>	<p>性別平等教育 J4</p> <p>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</p>	

		<p>能和生活技能。</p> <p>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。</p>		<p>生思考合宜的情感表達方式。</p> <p>4. 你有情我無意：該怎麼拒絕呢？——透過案例與技能演練，說明面對拒絕他人的追求時，宜透過自我肯定的拒絕技巧表明立場。</p> <p>5. 我有情你無意：被拒絕了，怎麼辦？——說明面對情感失落情境時，應採取的態度以及可以調適心情的作法。</p> <p>6. 愛的進行式——說明約會的型態與功能，作為學生未來約會安排之考量，以及青春期不宜發生性行為的原因，鼓勵學生在青少年階段的交往應著重在培養心理層面的親密，並透過協商技巧達成不發生性行為的共識。</p> <p>7. 分手，是為了讓彼此更好透過範例說明合宜的分手方式應該是透過協議達成，以達到你好我也好的結果，並透過澄清迷思，說明面對分手時應保持的態度與可行的調適方式。</p>					
7-8 週	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B1 符號運用與溝通</p>	<p>1a- IV -3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風</p>	<p>Db- IV -4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方</p>	<p>第一單元第3章青春變奏曲</p> <p>1. 引起動機——透過章扉頁情境設計，引起學生學習動機。</p> <p>2. 當關係變成危險時：危險情人——透過辨識危險情人，說明面</p>	2	<p>相關導學單 與學習單</p>	<p>討論 觀察 口頭發表 學習單</p>	<p>人權</p> <p>J6 正視社會中各種歧視，並採取行動來關懷</p>	

	<p>表達 C1道德實踐與公民意識</p>	<p>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。</p>	<p>法。 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。</p>	<p>對要提出分手時應採取的計畫。 透過案例說明拍攝親密照片可能潛藏的危機，並教導學生避免成為被害人與加害人的實際做法。 3. 變調的約會—約會強暴——透過案例澄清約會強暴並非只出現在網友之間或是男女朋友之間，並針對不同交友程度的邀約，提醒學生應該要留意的部分。 4. 愛需要持續的學習——以「多元與協商」、「自由與責任」、「自主與尊重」、「隱私與公開」四個面向，說明真愛是一段負責、尊重、關懷，並且幫助彼此成長的歷程。</p>				<p>與保護弱勢</p>	
<p>9-11 週</p>	<p>A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題</p>	<p>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-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4: 因應不同的生</p>	<p>Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>第二單元第1章飲食源頭探索趣 1. 引起動機——引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣。 2. 產地裡的食物風貌——透過瞭解產地食物生產過程，因應健康與安全需求所應採取的相關規範，引導學生思考選擇產地來源的飲食時，所應留意的相關事項。 3. 食材選擇有方法(一)—藉由日常生活中餐桌上的飲食，引導學生認識可以作為參考依據的標章，並嘗試檢視與覺察自身飲食</p>	<p>3</p>	<p>相關 報導 學習單</p>	<p>口頭發表 學習單</p>		

		<p>活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		<p>選擇時最主要的決定因素。</p> <p>4. 食材選擇有方法(二)——藉由生活事件的連結，引導學生進一步探索選購不同類型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。</p> <p>5. 食品包裝學問大(一)——透過直觀的購買零食時的情境，引導學生探索與解讀食品包裝上的資訊，以做為健康外食選擇的參考。</p> <p>6. 食品包裝學問大(二)——引導學生解讀食品包裝上有關營養標示、食品添加物的資訊，並反思食品添加物在現代飲食型態下的利與弊。</p> <p>7. 「食」在安心——運用批判性思考的生活技能，藉由不同情境的步驟演練，引導學生反思面對現代科技進步的情況下，較為健康安全且符合自身需求的飲食選擇方式。</p>				
12-13	<p>A2系統思考與解決問題</p> <p>B2科技資訊與媒體素養</p>	<p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康</p>	<p>Ea-IV-2: 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>第二單元第二章安全衛生飲食樂</p> <p>1. 引起動機、外食衛生調查團——引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣，同時引導學生覺察生活當中，容易引發食品中毒的習慣及行為。</p> <p>2. 食品中毒知多少(一)、(二)——</p>	2	<p>相關檔與海報</p>	<p>觀察</p> <p>口頭發表</p>	

		<p>促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		<p>—藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識三種常見的食品中毒類型（細菌性、天然毒素）及其發生的原因。</p> <p>3. 食品中毒知多少(三)——藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識三種常見的食品中毒類型（化學性）及其發生的原因。</p> <p>4. 急性食品中毒的處理——認識急性食品中毒的可能症狀，以及安全、正確的處理步驟。</p> <p>5. 居家食物中毒預防——瞭解預防食品中毒的預防措施，並引導學生配合課文，重新檢視家庭中的飲食</p>				
14-15	<p>A2系統思考與解決問題</p> <p>B2科技資訊與媒體素養</p> <p>C1道德實踐與公民意識</p> <p>C3多元文化與國際理</p>	<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>Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>第二單元第三章 食品安全行動派</p> <p>1. 引起動機、食安事件異言堂——引導學生閱讀、探討課文中近年臺灣食品安全事件的背景，以不同角色立場作為思考維護食品安全所必需執行的要素。</p> <p>2. 消費者權益不打折——由消費者角度瞭解現行法令規範中，消費者享有的權利及義務，並藉由倡議生活技能的學習與</p>	2	<p>相關檔海報 與報相關導</p>	<p>學習單 觀察</p>	

	解	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。 4b- IV -1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		演練，引導學生嘗試主動公開表達自己維護食品安全的觀點與立場，鼓勵良好廠商、督促待改進廠商，以共同營造良好的食品消費環境。				
16-18	A2系統思考與解決問題 B2科技資訊與媒體素養 C1道德實踐與公民意識	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。 3b- IV -2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b- IV -2: 使用精確的資	Bb- IV -3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb- IV -5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	第3單元第1章致命的迷幻世界 1. 引起動機、識毒視窗——從常見的生活情境中探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之影響。 2. 青春不染毒——說明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思索如何遠離毒害。 3. 與毒品的拉鋸——從毒品受害者與毒品拉鋸20年的生命故事中，探究毒品的使用機制、成癮原因、以及吸毒後發生的身心影響，了解選擇毒品對個人生命的深遠影響，並且能夠珍惜生命，遠離毒品。	3	相關檔與海報報導	學習單 觀察 口頭發表	

		<p>訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>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。</p>		<p>4. 翻轉被害的人生——了解使用毒品者的相關法律規定與輔導措施，並且省思建立遠離毒害環境除了刑罰更必須有縝密的社會輔導計畫，方能讓用毒者遠離毒害。</p> <p>5. 反毒路上我陪你——辨識吸毒者的徵兆，了解學校對毒品使用的輔導措施，並且透過書寫個人反毒宣言再次驗證自我的反毒理念。</p>					
19-20	<p>A2系統思考與解決問題</p> <p>B2科技資訊與媒體素養</p> <p>C1道德實踐與公民意識</p>	<p>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p>	<p>Bb-IV-3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>第2章成為毒害絕緣體</p> <p>1. 引起動機、毒品偽裝更難防——認識新興毒品常以不易覺察的偽裝方式誘人上癮，進而讓學生對常見的邀約進行覺察練習，進而辨識毒品的判斷依據。</p> <p>2. 毒品成分更複雜——說明毒品因為要躲避追緝，常常變換製程，並且有任意混用情形，有時還會添加有害物質，危害性更高。</p> <p>3. 毒品誘惑更多元——引導學生運用批判性思考技巧，破解誘毒者常用招式。</p> <p>4. 成為毒害終結者——從毒害誘惑越趨多元思考避免毒害的可行作法，拒絕毒害的妙計，以及若是自己不小心遭受毒害時如何自</p>	2		<p>口頭發表</p> <p>學習單</p> <p>觀察</p>		

				救。 5. 做自己生命的貴人——為自己建立杜絕毒害環境，如何運用生活技能設定可以達成的反毒目標，建立自己的拒毒人生。					
21	A2系統思考與解決問題 B2科技資訊與媒體素養 C1道德實踐與公民意識	1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1: 分析健康技能和生活技能	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3: 老化與死亡的意義與自我調適。 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。	複習	1				

	<p>對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <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>1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>Ba-IV-4: 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Bb-IV-1: 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2: 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>						
--	---	---	--	--	--	--	--	--

	<p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</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</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		能。 3b- IV -1: 熟 悉各種自我 調適技能。							
--	--	--------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。

花蓮縣三民國民中學 109 學年度 8 年級第 2 學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

國語文 英語文 數學 社會 自然 藝術 綜合 健康與體育 科技

二、學習節數：每週(1)節，實施(20)週，共(20)節。

三、素養導向教學規劃：

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
1-3 週	A3 規畫 執行與 創新應 變 B2 科技 資訊與 媒體素 養 C2 人際 關係與 團隊合 作	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。 2a-IV-1:關 注健康議題 本土、國際 現況與趨 勢。 2b-IV-3:充 分地肯定自 我健康行動	Aa- IV -2: 人 生各階段的 身心發展任 務與個別差 異。	第一單元第二章生命的軌跡 1. 教師藉由積木堆疊或學生分享 自己小時候及長大的事件或物 品如照片，說明人生不同階段的 發展情形與目標。 2. 說明人生各期(嬰兒期、幼兒 期、兒童前期、兒童期)的發展重 點及主要的人生任務，並請學生 完成習作我的學習紀錄，鼓勵學 生從現在開始養成良好的生活習 慣。 3. 了解現在人口比例所呈現的老 化現象與少子化問題	3	老 化 相 關 報 導 影 片	觀 察 學 習 單	性 E3 覺察性別角 色的刻板印 象，了解家 庭、學校與 職業的分工，不應受 性別的限制。 性 E3 覺察性別角 色的刻板印 象，了解家 庭、學校與 職業的分工，不應受 性別的限制。	覺察性別角色 的刻板印象，了 解家庭、學校與 職業的分工，不 應受性別的限制。

		的信心與效能感。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。						
第 4 週	<p>1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</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 3 章伴生命共老</p> <p>1. 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>2. 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>3. 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>4. 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>	1	<p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>2. 各單元之學習單。</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J3: 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p>	

		4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。							
5-7 週	A1 自我素質與自我經濟 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	1a- IV -1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b- IV -3:熟	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。	第一單元一章美妙的生命 1 運用嬰兒的照片讓孩子了解自己是多麼珍貴特別 2 運用爸爸陪伴媽媽產檢的日記，認識超音波檢查與簡介產檢項目。 3 利用短片了解各個孕程胎兒、孕婦的狀況、生產過程	3	相關報導與影片	觀察學習單		

		悉大部份的 決策與批判 技能。							
8-12 週	A3 規畫 執行與 創新應 變 B2 科技 資訊與 媒體素 養 C2 人際 關係團 隊合作	2b-IV-1 堅守 健康的生活 規範、態度與 價值觀。 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。 4a-IV-3: 持 續地執行促 進健康及減 少健康風險 的行動。	Fb-IV-3 保護 性的健康行 為建立 Fa-IV-4: 情 緒與壓力因 應與調適的 方案。	第一單元第 3、4 章認識慢性病 1. 利用課本上西元 1952 年及西 元 2018 年的十大死因，引導學 生進入本章主題。 2. 藉由十大死因的轉變，說明慢性病已 成為國人的主要死因，探討其改變的因 素。 3. 介紹十大死因中的心血管疾 病，包含癌症、高血壓、冠心病、 腦中風。 4. 介紹心血管疾病的預防方法。 5 學生了解量血壓方法與重要性 6. 介紹腎臟病病因、讓學生了解 腎臟病變的前兆及預防腎臟病的 保養之道。 7. 介紹糖尿病的定義、症狀、高 危險族群特徵及預防糖尿病的保 養之道。	5	相關 報導	作品檔案 觀察 同儕互評		與急救單元上 課時間會因 AED 可借用時 間而有所調整
第 13	A3 規畫 執行與	3a-IV-2 因應 不同的生活	Ce-IV-1 其他 休閒運動綜	第 2 單元第 1 章健康休閒家 1 舉例說明休閒活動的種類，引 導學生選擇正當且適合自己的	1		課堂觀察 口頭報告		

週	創新應變	情境進行調整並修正，持續表現健康技能。	合應用	<p>休閒活動。</p> <p>2. 強調並說明規畫休閒活動所具備的能力，例如：有效利用時間與運用資源、注意活動安全，選擇適切的活動等，並鼓勵學生積極參與個人、家庭休閒活動</p> <p>3. 經由休閒旅遊活動的討論，介紹相關的休閒資訊、服務與產品，並提出建議事項，以達到健康休閒的目的。</p>					
14-16	<p>A1 身心素質與自我經進</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	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	<p>第2單元第2章安全百分百</p> <p>1. 說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何保護自己及傷患的安全。</p> <p>2. 介紹一些臺灣地區的救難機構引導學生了解我們身邊有許多無私奉獻的人們，希望大家心存感恩的心情與適時表達。並隨時注意自身安全</p> <p>3. 介紹小傷急救法與止血法。</p> <p>4. 1. 介紹包紮法中的環狀、螺旋狀、網狀、懸臂吊帶法及踝關節三角巾包紮法、徒手搬運法。</p>	3	準備相關急救器材影片	實地操作測驗		
17-20	1 身心素質與自我經進	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿	<p>第2單元第3章急救一瞬間</p> <p>1. 建立正確的水上安全觀念。</p> <p>2. 了解心肺復甦術的原則概念及步驟。</p> <p>3. 學會正確的心肺復甦術與自動</p>	4	準備相關急救器材影片	實地操作測驗	J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各	

<p>B2 科技 資訊與 媒體素 養 C2 人際 關係與 團隊合 作</p>	<p>重要性。 3a-IV-1精熟 地操作健康 技能。</p>	<p>勢急救技術 之演練</p>	<p>體外心臟電擊去顫器實施過程， 並能使用於正確的情境之下。 4. 遇到緊急事故時，冷靜面對， 做好正確的應變措施。</p>				<p>種水域求生 技巧</p>	
---	--	----------------------	---	--	--	--	---------------------	--

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。