

健康 與 體育

： 教材簡介本

Contents

三年架構與特色...	01
健康特色	04
體育特色	18
周邊資源	26
雙語教材	30
數位資源	31



健康

三版全新架構。

• 一上

● 配合新生健康檢查，瞭解眼睛、牙齒與耳朵構造與保健。

第一單元 青春快樂頌	1-1 健康的基礎	全人健康概念
	1-2 健康檢查站 NEW	視力、口腔與聽力保健
	1-3 成長的喜悅	青春期生理變化
	1-4 青春充電站	青春期心理變化
第二單元 人際停看聽	2-1 友誼來敲門 NEW	人際關係
	2-2 尊重他人 珍愛自己 NEW	身體自主權、色情媒體判讀

• 二上

● 單元脈絡重建，整合飲食營養與消費責任，重點資訊最全面！

第一單元 愛的你我他	1-1 愛的練習曲	青春期戀愛與分手
	1-2 意外的新生命	未成年懷孕及處遇方式
第二單元 防治大作戰	2-1 親密的接觸者 ★	性病的認識與預防
	2-2 愛滋病防治	愛滋防治與關懷
第三單元 「食」在很健康	3-1 用心吃最安心 NEW	六大類食物與營養素、食物處理及食品中毒
	3-2 聰明選健康吃 NEW	食品標示與加工、飲食消費、剩食議題

• 三上

● 從辨識情緒到壓力管理，練習妥善化解學習與會考的雙重壓力。

第一單元 安全總動員	1-1 防火防震安全 ★	火災地震的預防
	1-2 社區的安全與健康	健康社區檢視
第二單元 身體大調查	2-1 身體意象 ★	認識身體意象
	2-2 健康體位管理	學習自我管理身體狀態
	2-3 全方位健康生活	健康生活促進型態及自我監控
第三單元 美麗心世界	3-1 有情有義	情緒管理
	3-2 解壓我最行 ★	壓力管理
	3-3 情緒氣象局 ★	認識心理健康

• 一下

●剖析菸、酒、檳榔與毒品，整合拒絕方法與戒癮資訊，重點知識一次到位。

第一單元 癮藏的秘密	1-1 菸害保衛戰 NEW	菸與新興菸品的危害與影響
	1-2 透視酒與檳榔 NEW	酒與檳榔的危害與影響
	1-3 毒家秘密 ★	毒品與新興毒品的危害與影響
	1-4 反癮真英雄	菸、酒、檳榔、毒品相關規範與拒絕方法
第二單元 疫病調查局	2-1 常見傳染病	認識常見傳染病及預防方法
	2-2 新興傳染病	新興傳染病概論與旅遊防疫

• 二下

●重視事故傷害，搭配全新包紮照片，認識更完善的急救步驟！

第一單元 醫藥大哉問	1-1 健康的隱形破壞者	慢性病防治與照護
	1-2 藥你健康	認識藥品標示
	1-3 全民健保與醫療服務	認識全民健保與醫療資源
第二單元 安身立命大作戰	2-1 安全技能總體檢 ★	安全教育
	2-2 急救技能養成術 ★	急救原則及包紮技巧
	2-3 攜手搶救 ★	CPR 與 AED 的認識和操作

• 三下

●九年級心智成熟，學習孕期與生老病死等議題，能更深入思考生命的意義。

第一單元 環保大作戰	1-1 環境問題大探索	空氣汙染與水汙染的認識與預防
	1-2 汙染指「塑」 ★	認識塑膠與減塑政策
第二單元 生命的珍貴	2-1 生命起源	認識孕程及優生保健
	2-2 生命旅程 ★	各階段發展任務、老化與死亡
第三單元 幸福「家」油站	3-1 幸福滿屋	家庭的形式與功能
	3-2 家庭協奏曲	化解家庭衝突、透視情緒勒索
	3-3 變色的家	家庭暴力防治

• 一上

第三單元 運動知識與 體適能	3-1 運動新主張～運動欣賞與運動家精神 ★ 運動欣賞管道、運動家精神
	3-2 知我所能～健診體適能 ★ 體適能評估、檢測及改善方式
第四單元 自我挑戰	4-1 默契大考驗～田徑 認識田徑、接力、傳接棒
	4-2 青春我最漾～捷泳 捷泳打水、划水、換氣
第五單元 球場健兒	5-1 高抬貴手～籃球 持球、傳球、傳接球
	5-2 旁敲側擊～排球 規則、低手傳接球、擊球
第六單元 靈活身手	6-1 躍然紙上～體操 平衡、跳躍、旋轉、翻滾
	6-2 繩采飛揚～跳繩 NEW 單人、雙人跳繩

• 一下

第三單元 休閒運動	3-1 舞動青春～有氧舞蹈 發展歷史、基本舞步
	3-2 一擲乾坤～飛盤 NEW 發展歷史、賽制及基本動作
第四單元 挑戰性活動	4-1 長驅直入～田徑 NEW 中長距離跑、訓練技巧
	4-2 哇哇哇哇～蛙泳 蛙泳打水、划水、換氣
第五單元 運動教室	5-1 你來我往～桌球 規則、賽制、基本動作
	5-2 一觸即發～排球 NEW 發球、接球
	5-3 投傳而去～籃球 傳接球、投籃
	5-4 揮拍自如～羽球 正手擊高遠球、發球
	5-5 防患未然～運動安全停看聽 ★ 運動傷害、處理原則

• 二上

第四單元 水陸蛟龍	4-1 平沙落雁～跳遠 發展歷史、動作要領
	4-2 安全無漾～仰泳 ★ 水域安全、划水、換氣
	4-3 精彩可騎～自行車 ★ 自行車種類、騎乘注意事項
第五單元 運動教室	5-1 前挑後切～羽球 NEW 場地、挑球、切球
	5-2 堅守崗位～籃球 防守、國際籃球相關聯盟
	5-3 高手過招～排球 高手傳接球
	5-4 運球唯握～桌球 NEW 正拍發平擊球、單打規則
第六單元 享受奔跑	6-1 立足天下～足球 傳球、控球、團隊防守
	6-2 壁壘分明～慢速壘球 傳接球、打擊、足壘球

• 二下

第三單元 球類大集合	3-1 壁壘森嚴～慢速壘球 NEW 接滾地球、接高飛球
	3-2 力挽狂籃～籃球 上籃、卡位、籃板球
	3-3 凌波微步～桌球 側併步、擊球練習、雙打規則
	3-4 飄移换位～羽球 短球、網前球、反手發球
	3-5 品頭論足～足球 頭頂球、邊線球
第四單元 民俗與舞蹈	4-1 舞力全開～土風舞 舞蹈種類、編創舞蹈
	4-2 一槌之地～毬子 發展歷史、自由組合動作
	4-3 拳拳到位～基本防身術 ★ 基本技術應用
第五單元 運動教室	5-1 無懼障礙～帕運 ★ 帕運歷史、臺灣的發展
	5-2 身心靈合一～瑜伽 NEW 個人與雙人瑜伽動作

• 三上

第四單元 龍騰虎躍	4-1 轟天震地~鉛球 鉛球發展、動作要領
	4-2 拔得頭籌~八人制拔河 NEW 賽制、基本動作
第五單元 運動教室	5-1 再接再厲~棒球 接滾地球、高飛球
	5-2 你來我往~籃球 個人技術、擋切
	5-3 攻守相生~排球 攔網、戰術應用
	5-4 誰羽爭鋒~羽球 殺球、雙打比賽
	5-5 虎虎生風~跆拳道 ★ 基本動作練習及運用
第六單元 手足齊發	6-1 足足有娛~足球 足球攻防戰術應用
	6-2 一拍定音~匹克球 NEW 賽制、基本動作

• 三下

第四單元 運動教室	4-1 雙打雙飛~羽球 ★ 雙打比賽、綜合戰術
	4-2 你切我旋~桌球 發旋轉球、切球
	4-3 大擊大力~棒球 打擊、跑壘
	4-4 攻防一體~籃球 團體攻防技巧
	4-5 東倒西歪~保齡球 規則、基本動作
第五單元 民俗與武術 運動	5-1 以防不測~進階防身術 ★ 對應技術、綜合練習
	5-2 活鈴活線~扯鈴 發展歷史、基本動作
第六單元 體適能與 終身運動	6-1 飛簷走壁~攀岩運動 NEW 項目介紹、基本動作
	6-2 結合力與美~核心肌群 棒式、TABATA
	6-3 健康相陪~建立規律運動行為 ★ 規劃運動計畫

體育改版特色

- 特色一 漸進式學習運動技巧，按部就班好上手！
- 特色二 動作示範照片持續優化，重點學習更到位！
- 特色三 遊戲式活動練習，提升課堂互動與參與感。
- 特色四 多元的運動種類，提供更豐富的課程選擇。
- 特色五 課程頁面全面更新，提升教師和學生使用體驗。



解析電子煙

介紹電子煙成分與危害，說明菸害防制法修法重點，擴充菸品知識，學習更全面。

1下 P.12

NEW

12 第一單元 癮癮的祕密

3 新型菸害

隨著時代進步，菸品的種類日新月異，不斷推陳出新，許多新興菸品以幫助戒菸為名進入市場，吸引愈來愈多使用者。

構造與成分

電子煙是一種模仿紙菸的電子產品，利用電能驅動霧化器，將電子煙液加熱變成蒸氣後，讓使用者吸食。然而，電子煙液裡混合了丙二醇、甘油、化學調味香料和尼古丁等成分，一樣會有成癮問題。

你所不知道的電子煙

- 尼古丁**：易使人上癮，還可能造成大腦永久傷害。
- 二甘醇**：吸食過量將損害肝臟及腎臟。
- 可丁寧**：動脈粥狀硬化與血管再阻塞的主因。
- 甲醛、乙醛**：刺激眼部與呼吸道，長期吸入易引起慢性呼吸道疾病。
- 丙二醇**：造成接觸性皮炎、落髮、短髮異常、腎臟損害與肝臟異常。
- 毒葉鹼**：可能誘發癌細胞生成。
- 霧化器**：可能誘發癌細胞生成。
- 菸草生物鹼**：可能引起男性荷爾蒙失調及具體化風險。
- 電池**：刺傷眼部與呼吸道，長期吸入易引起慢性呼吸道疾病。

◎圖 1-1-3 電子煙的構造與成分

1下 P.14

NEW

14 第一單元 癮癮的祕密

4 菸害防護網

為保障人民健康，政府制定及推動相關法案，並隨時變遷修法，抵擋日新月異的新興菸品，時刻鞏固這層罩在我們身上的防護盾。你對相關的法規認識多少呢？讓我們來一探究竟！

菸害防制法

臺灣於1997年頒布《菸害防制法》，以降低菸品對全民健康的危害，透過法律的力量保障大眾健康。近年來，多種新興菸品興起，促使政府於2023年通過修法，全力推動新法。

新法上路 修正

你不能不知道的

- 菸禁年齡提高**：研究顯示，禁菸年齡延後將使成癮機率變小，降低未來成人吸菸率，因此將禁菸年齡提高至20歲。
- 全面禁止電子煙**：任何人在包含網路平臺的任何地方，都不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用電子煙。
- 擴大公共禁菸場所**：大專院校、幼兒園、托嬰中心及居家式托嬰場所全面禁菸；酒吧、夜店等場所，除吸菸室外，其餘空間不得吸菸。
- 警示圖文面積增加**：菸品包裝除應標明成分外，警示圖文面積增加至50%。

酒駕罰則報你知

介紹酒精濃度對人體影響及酒駕罰則，強調過量飲酒的危害。

1下 P.26 ~ 27

NEW

26 第一單元 癮癮的祕密

酒精濃度與人體關係

酒精進入人體時，口腔和喉嚨會先吸收一小部分的酒精，再透過食道流到胃和腸道，一部分的酒精在這裡被直接吸收，被吸收的酒精便會在血液裡流滿，然後進入肝臟；剩下的一部分酒精會由肺和腎排出，這就是能從呼吸或尿液中測得身體酒精含量的原因。

每100毫升的血液含有不同克數的酒精時，人體會出現不同的反應。

血液中酒精濃度 (%)	人體反應
0.010 ~ 0.029	表現大致正常，已可測出酒精反應。
0.030 ~ 0.059	多話，專注力下降。
0.060 ~ 0.099	遲鈍，對周邊的感知能力下降。
0.100 ~ 0.199	可能有眩暈、嘔吐或口齒不清等狀況。
0.200 ~ 0.299	嘔吐噁心，暴燥或哭泣，可能癱倒在地。
0.300 ~ 0.399	可能失禁、昏迷，心跳和呼吸速率降低。
0.400 ~ 0.499	較前述狀況更加嚴重，致死率提高。
0.5 以上	很可能引發酒精中毒，造成死亡。

警察有話說：

雖然酒精吸收狀況會受每個人的身體特質、酒的濃度、飲用速度等數影響，但最終都會吸收到身體裡，需要肝臟代謝。而且，人在剛開始飲酒時，很容易因為酒精帶來的興奮感，而忘記喝酒之後的危險，替自己與他人帶來難以彌補的遺憾！

27 第一單元 癮癮的祕密

酒精與交通安全

根據我國法律規定，如果駕駛人吐氣時所含酒精濃度每公升0.15毫克，或血液中酒精濃度達百分之0.03以上，即為酒駕，發生交通意外的機率可能大幅增加。被抓到酒駕可能受到哪些刑罰呢？一起來瞭解酒駕的相關罰則吧！

酒駕罰則重點看過來！！

酒駕致人重傷或死亡，吊銷駕照並不得再考領。
酒駕重新考照，車輛須加裝酒精鎖。
同車共責，酒駕車輛上滿18歲的乘客將處罰。
新臺幣6,000元以上15,000元以下罰鍰。

違法行碼	傷害結果	罰則
飲酒、服用酒類或其他相類之物，致不能安全駕駛之初犯者	使重傷	3年以上、7年以下有期徒刑，得併科30萬元以下罰金
	使死亡	3年以上、10年以下有期徒刑，得併科200萬元以下罰金
飲酒、服用酒類或其他相類之物，致不能安全駕駛之累犯者（10年內再犯）	使重傷	3年以上、10年以下有期徒刑，得併科200萬元以下罰金
	使死亡	無期徒刑或5年以上有期徒刑，得併科300萬元以下罰金

◎表 1-2-1 酒駕刑罰與累犯罰責

新興毒品要注意

介紹新興毒品，說明毒品相關法規，強調接觸毒品的嚴重性。

額外說明對當前社會造成嚴重問題的新興毒品
依托咪酯。

例如：依托咪酯 (Etomidate)
俗稱「喪屍煙彈」，一種超短效靜脈麻醉藥物，具成癮性。吸食後可能如「喪屍」般渾身顫抖，無法站立。目前已被列管為第二級毒品。

1下 P.40 ~ 41



根據不同分級，羅列常見毒品，將不同行為的刑責歸納成表格，方便閱讀。

毒品的法律規範

法務部制定的《毒品危害防制條例》，將毒品依成癮性、濫用性和對社會危害性分成四級，並因行為不同而有不同刑責，相關單位每三個月會檢討社會狀況，調整各級毒品的種類。

分級	第一級	第二級	第三級	第四級
常見藥物	海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼	大麻、搖頭丸、安非他命	FM2、K他命	蝴蝶片、安定、一粒眠
違法行為與刑責				
製造	死刑或無期徒刑，無期徒刑者得併科3,000萬元以下罰金	無期徒刑或10年以上有期徒刑，得併科1,500萬元以下罰金	7年以上有期徒刑，得併科1,000萬元以下罰金	5年以上、12年以下有期徒刑，得併科500萬元以下罰金
運輸	3年以上、10年以下有期徒刑，得併科300萬元以下罰金	1年以上、7年以下有期徒刑，得併科100萬元以下罰金	6月以上、5年以下有期徒刑，得併科70萬元以下罰金	3年以下有期徒刑，得併科50萬元以下罰金
販賣	3年以上、10年以下有期徒刑，得併科300萬元以下罰金	1年以上、7年以下有期徒刑，得併科100萬元以下罰金	6月以上、5年以下有期徒刑，得併科70萬元以下罰金	3年以下有期徒刑，得併科50萬元以下罰金

分級	第一級	第二級	第三級	第四級
常見藥物	海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼	大麻、搖頭丸、安非他命	FM2、K他命	蝴蝶片、安定、一粒眠
違法行為與刑責				
製造	死刑或無期徒刑，無期徒刑者得併科3,000萬元以下罰金	無期徒刑或10年以上有期徒刑，得併科1,500萬元以下罰金	7年以上有期徒刑，得併科1,000萬元以下罰金	5年以上、12年以下有期徒刑，得併科500萬元以下罰金
引誘	3年以上、10年以下有期徒刑，得併科300萬元以下罰金	1年以上、7年以下有期徒刑，得併科100萬元以下罰金	6月以上、5年以下有期徒刑，得併科70萬元以下罰金	3年以下有期徒刑，得併科50萬元以下罰金
持有	3年以下有期徒刑、拘役或30萬元以下罰金	2年以下有期徒刑、拘役或20萬元以下罰金	1萬以上、5萬以下罰鍰，並應接受4至8小時毒品危害講習，青少年施用毒品者另依《少年事件處理法》處理	
施用	6月以上、5年以下有期徒刑	3年以下有期徒刑		

全新營養素

六大類食物結合六大營養素，建構更全面的營養知識。

2上 P.59

NEW

3 雜誌 第1章 用心吃健康安心 59

營養素與食物的關係

營養素是人體從食物獲得幫助身體生長、維持功能、修補組織的元素，依其特性可分成六大類營養素，分別是：醣類、蛋白質、脂質、維生素、礦物質和水。這些營養素沒有均勻分配在每一項食物中，而是分散在六大類食物裡，因此為了攝取人體所需的營養，每類食物都要攝取到喔！

想想看

攝取的熱量充足等同於人體獲得足夠的營養嗎？洋芋片的熱量很高，可以只吃洋芋片嗎？應該如何選擇食物呢？



六大類食物
雙語音檔

● 全穀雜糧類

含澱粉、膳食纖維、維生素及礦物質，為熱量供應的主要來源。建議優先選擇全穀及未精緻雜糧。

● 蔬菜類

含維生素、礦物質和膳食纖維，建議多選擇在地、當季的蔬菜，並且深色蔬菜要占三分之一的量。

● 水果類

含維生素C、醣類和膳食纖維，選擇在地、當季的水果，一年四季都可吃到不一樣的種類。建議吃水果原型，不建議用果汁替代。

● 豆魚蛋肉類

含蛋白質和油脂，建議優先選擇豆製品，而後是魚類、蛋，最後才是肉類。由於這類食物同樣富含油脂，攝取過多會造成身體負擔，因此需注意攝取分量。

● 乳品類

含鈣質、維生素B2和蛋白質，鮮奶、糖優酪乳、無糖優格都是很好的選項，也適合當作點心。

● 油脂與堅果種子類

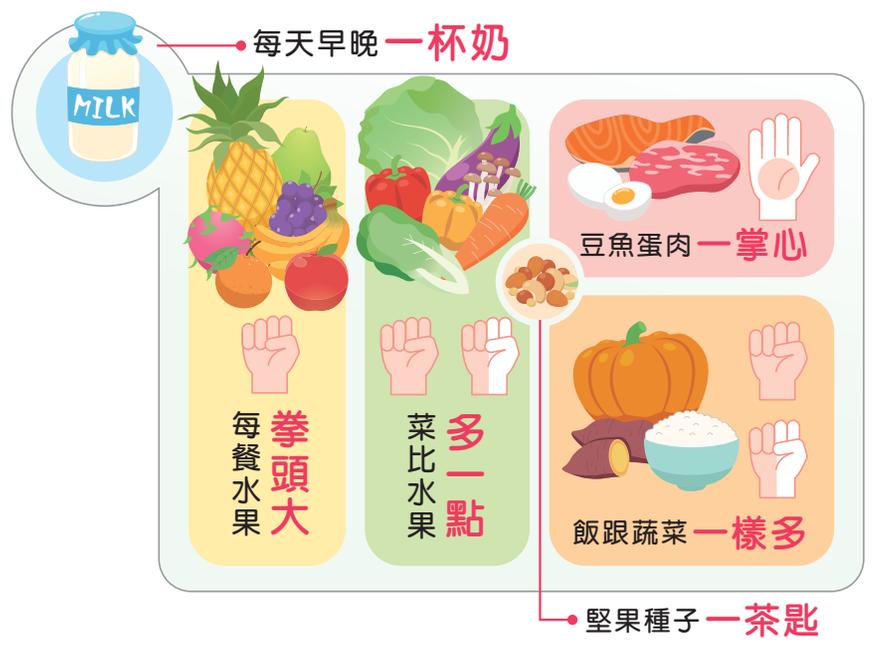
含油脂、脂溶性維生素和礦物質，烹調用油建議選用不飽和脂肪含量高且反式脂肪為零的油品，如：橄欖油、葵花油等。此外，也可食用適量堅果種子來代替油，於人體更健康。



2上 P.60

口訣助記憶

新增我的餐盤口訣，協助建立健康每一餐。



成為備食小達人

新增食材挑選原則，帶領學生認識三章一Q。

2上 P.62 ~ 63

NEW

62 第三單元 「食」在很健康

63 健康 第1章 用心吃最安心 63

2 食材挑選達人

一個人的飲食習慣深受家庭文化影響，想要飲食習慣愈來愈好，不妨從家做起。在家備食不但方便掌握飲食分量，還能減少攝取高油、高鹽、高糖或加工食品的機率，也因此，食材的挑選十分重要。

想要吃得健康且安心，挑選食材時，我們可以遵循以下這些小原則：

當季盛產

選擇順應時令生產的食物，除了比較新鮮營養，也可以減少使用許多化學物質，因為非當季的食物往往會需要更多的化學肥料、農藥及設備成本來保存新鮮。

想想看，春夏秋冬各有哪些季節時令的食物？現在正盛產的食物是什麼？

在地生產

在地的食材不需要長途運輸，通常比較新鮮，也比較環保，不但更容易追溯其產地環境，還可順便支持在地經濟。

想想看，你所在的縣市地區有生產哪些食物？

資訊站

農業部農糧署網站
可提供農產品產地
產期查詢。

三章一Q 驗證

為提升農產品安全與透明度，農業部推動的「三章一Q」分別是：CAS臺灣優良農產品標章、臺灣有機農產品標章、產銷履歷農產品標章，與臺灣農產品生產追溯條碼。

除了農產品的「三章一Q」，你還認識哪些食品標章？

多變化

選擇多種食材，不僅能更全面地攝取營養，也能避免單一食材受到汙染而攝取過多。建議經常更換採購的商家與食材種類，降低風險。

你能舉出五種以上的蔬菜種類嗎？分別是哪五種？

CAS臺灣優良農產品標章

為國產農產品及其加工品最高品質的代表標章，不但必須使用在地原料，且品質規格、衛生安全與包裝都須符合標準。

臺灣有機農產品標章

針對不施用化學肥料、化學農藥、基因改造生物所生產的國內農產品的驗證標誌，若是進口的有機產品則以其原產地標準為標示。

臺灣農產品生產追溯條碼

提供消費者清楚掌握農產品生產來源，包括生產者、生產地、生產過程等，並有助於區隔進口農產品，振興地方農產品。

產銷履歷農產品標章

除可溯源外，也提供消費者瞭解如何栽種或飼養、農藥使用狀況、收穫和儲藏方式等資訊。通過產銷履歷農產品驗證基準的資格，農產品包裝上就會貼上標章。

健康食品新概念

介紹食品標章，說明停看聽原則，避開健康食品可能帶來的消費陷阱。

2上 P.81

NEW

63 健康 第2章 聰明選健康吃 81

2上 P.76

NEW



健康食品標章

俗稱小綠人，須經衛生福利部審查評估產品安全且具保健功效，才能取得此標章。審查採雙軌制，因此共兩款標章，分別為「衛部健食字第A00000號」與「衛部健食規字第000000號」。



除了飲品之外，食品方面也有許多宣稱具保健功效的健康食品。依據《健康食品管理法》定義，健康食品指的是具有科學證據支持其保健功效，且不用於治療或矯治疾病，並經過衛生福利部審查認證，取得健康食品標章者。

不過這不代表有標章的健康食品吃愈多愈健康，加上有些商家可能在廣告中誇大功效，甚至暗示它具有療效，因此在購買健康食品前，記得掌握「停、看、聽」三個原則，才能挑選到真正符合自己需求的健康食品。

補給站

2025年修正《健康食品管理法》最新草案所稱之保健功效，包含以下項目：骨質保健、調節血脂、胃腸功能改善、免疫調節、牙齒保健、護肝、調節血糖、延緩衰老、抗疲勞、輔助調節血鐵（原為「促進鐵吸收」）、輔助調節血壓、不易形成體脂肪、輔助調整過敏體質、膝關節保健（原為「關節保健」）。

想想看

市面上的保健食品、營養食品也是健康食品嗎？它們有什麼不同？

停 冷靜思考是否確實有需求。

看 仔細閱讀產品包裝，確認標章、注意事項、攝取量及保健功效。

聽 請教醫師、藥師或營養師，聽取專業建議，或自行上網搜尋相關資訊。



提高版面活潑度

跳脫制式化排版，以更鮮活的版面提高學生課堂專注度與學習興趣。

1下 P.10

10 第一單元 癮癮的祕密

吸菸對人體的影響

吸菸對人體的危害不是只有肺部，而是從頭到腳，一起來看吸菸會對人體健康造成哪些危害吧！

- 神經系統**
頭痛、記憶力退化
- 呼吸系統**
咳嗽、氣喘、支氣管炎、鼻竇炎、肺氣腫、慢性阻塞性肺病、肺癌
- 心血管系統**
心律不整、高血壓、中風、血管堵塞、心血管動脈硬化、冠狀動脈心臟病
- 消化系統**
胃潰瘍、十二指腸潰瘍、消化系統癌症
- 生殖系統**
男性：勃起障礙、精子減少
女性：不易受孕、經痛、容易流產

◎圖 1-1-2 吸菸對人體的影響示意圖

1下 P.23

健康 第2章 透視酒與檳榔 23

酒精的祕密

酒是由水果或穀類發酵製成的產品，主要成分為酒精，又稱「乙醇」，是一種中樞神經抑制劑，可在極短的時間內直達大腦，影響呼吸、心跳、思考判斷與反應動作。

喝酒對人體的影響

- 腦神經失能**
酒精使人反應遲緩及注意力不集中，嚴重時會心智錯亂，出現失控行為，更嚴重則會抑制呼吸與心跳，導致昏迷或死亡。
- 心臟疾病**
酒精使血管擴張，心跳加速，增加心律不整、高血壓、血管堵塞、心血管動脈硬化、冠狀動脈心臟病等風險。
- 胎兒酒精症候群**
懷孕時若過量飲酒，會造成胎兒顱面異常、體重過輕、小頭、四肢協調不佳、智力偏低、行為異常以及聽覺與視覺受損等症狀。
- 肝臟病變**
肝臟負責代謝身體99%的酒精，由於酒精熱量高，過度飲酒可能導致脂肪肝、肝炎、肝硬化，甚至形成肝癌。
- 消化系統病變**
酒精會刺激胃黏膜，引起胃發炎、食道出血與慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍，甚至形成消化系統癌症。

◎圖 1-2-1 喝酒對人體的影響示意圖

1下 P.30

吃檳榔對人體的影響

長期吃檳榔可能形成口臭、牙齒黑、牙齒鬆脫、味覺不靈敏等情況，還可能導致口腔病變，不但會影響發音、咀嚼功能，臉型外觀的改變也會影響自信與人際關係。

- 口腔**
刺激並損害口腔黏膜，導致口腔、咽喉與食道的癌症。
- 循環系統**
心悸、心悸過速、冠狀動脈心臟病、高血脂。
- 內分泌系統**
第二類型糖尿病（胰臟）。
- 生殖系統**
不孕症、早產、新生兒體重過低。

◎圖 1-2-2 吃檳榔對人體的影響示意圖

資訊整合歸類

重點資訊分門別類，條列式呈現關鍵內容，學習輕鬆更易吸收。

2 上 P.26 ~ 27

26 第一單元 變的你我他

突然發現懷孕了，該怎麼辦？

如何面對懷孕及生養育的抉擇，是未成年懷孕所需要面對的一大困難點。

讓我們一起來看看
未成年懷孕後，可以有哪些選擇呢？

終止懷孕

- 又稱墮胎、人工流產、終止妊娠。透過手術或口服藥物使胎兒脫離母體，未成年實施前須經法定代理人同意。
- 懷孕 12 週內可到相關醫院診所施行；懷孕 12 週以上需住院施行；懷孕超過 24 週則無法進行人工流產。

別擔心！讓我們來幫助你！

留養

- 小孩留在原本的家庭撫養，此家庭情況可能有原生父母直接撫養、隔代教養或單親家庭等。
- 不論是決定自己來承擔照顧養育孩子的責任，或奉子成婚，都需審慎思考，並與家人一同面對可能面臨的不同挑戰。

寄養

- 不想放棄孩子但暫時沒有能力照顧孩子時，可以申請寄養，透過寄養家庭提供孩子暫時性的照顧，也給原生父母帶來緩衝時間，使他們能夠預備好照顧孩子的能力。
- 原生父母雖然在法律上仍是孩子的父母，但彼此的距離，隨著互動時間的減少，關係可能會較為疏遠。

出養

- 原生父母無法撫養小孩，選擇終止親權與監護權，經雙方與法院同意後，透過出養的方式，由收養人成為小孩法定的父母，承擔所有責任與義務，建立法定血親關係。
- 原生父母的親權關係將依法消滅，與孩子不再具有法律上的親子關係。

未成年懷孕可尋求的諮詢管道有哪些？

- 0800-25-7085 臺灣未成年懷孕專線
- 未成年懷孕諮詢網站 請名線上即時通訊諮詢
- 校內資源 輔導室、導師或信任的任課老師

Q1. 請上網搜尋《衛生保健法》第 9 條，並參閱人工流產相關的規定，並思考看醫，為什麼會有這些規範？如果沒有這些規範，可能會造成什麼影響？

Q2. 你認為這些選擇有好壞之分嗎？它們分別可能會有些什麼影響？

2 上 P.46 ~ 47

46 第二單元 防治大作為

1 愛滋病解密

許多人聽到愛滋病就會覺得害怕，甚至擔心接觸愛滋病患者會被傳染，但這很可能只是因為他們還不夠認識愛滋。你對愛滋瞭解多少呢？你知道愛滋是如何傳染的嗎？讓我們一起來揭開愛滋的祕密，讓它不再神秘！

愛滋病小百科

愛滋病全名「**後天免疫缺乏症候群**」(Acquired Immune Deficiency Syndrome, AIDS)，是因為**人類免疫缺乏病毒**(HIV)侵犯人體免疫系統所引起的疾病，感染 HIV 的患者，免疫系統功能會大幅下降，如果沒有接受適當治療，將愈來愈難對抗任何的感染與疾病。

傳染途徑

- 性行為**：愛滋感染者的精液或陰道分泌物中會存在 HIV，因此會在性行為時透過黏膜接觸傳染。臺灣有約 80% 的愛滋感染者是透過性行為傳染。
- 血液接觸**：HIV 會存在愛滋感染者的血液之中，因此接受輸血、器官移植、紋身、穿耳洞、共用針頭或針筒等行為，感染 HIV 的機率較高。
- 母子垂直感染**：感染 HIV 的母親在懷孕、生產或哺乳過程中，有可能傳染給胎兒或嬰兒，形成愛滋寶寶。

感染之後

- 檢驗**：感染 HIV 後到能檢驗出感染之前，稱為**空窗期**，此時期雖無法檢查出感染，但已具傳染力。如今隨著檢驗方法進步，空窗期較以往已縮短許多，抗原/抗體複合型初步檢驗最快 21 天可檢測出是否感染，一般抗體初步檢驗則需要 23 ~ 90 天。
- 病程**：
 - 急性感染期**：有少部分人會在 2 ~ 6 週內出現類似感冒的症狀，因此容易被忽略或與感冒混淆而不自知。
 - 潛伏期**：多數感染者在接下來的 5 ~ 15 年間無症狀，但 HIV 仍會持續破壞免疫系統。此時期如已接受治療，可透過藥物治療控制病情。
 - 發病期**：免疫系統被破壞到容易感染平常不易致病的病原，抵抗力極低時，會發生伺機性感染，可能出現口腔念珠菌感染、肺囊蟲肺炎或卡波西肉瘤等症狀。

治療方式

目前採用**高效能抗愛滋病毒治療**，俗稱**雞尾酒療法**，混合了至少三種抗愛滋藥物，以達有效控制 HIV 感染者體內的病毒量，能降低發病、傳播與死亡的風險，但無法完全根治，且需終身服用。不過，定時服藥的患者壽命已能與一般人一樣，甚至能降低母子垂直傳染的風險。

補給站

U=U (Undetectable = Untransmittable)

補給站

U=U (Undetectable = Untransmittable) 指的是當患者定期接受藥物治療，抑制體內的 HIV 量到偵測不到的程度(病毒量 < 200copies/mL)時，就不會透過性行為傳染他人。

補充說明 U = U 原則，帶領學生瞭解持續且穩定的治療成效。

六冊融入社會情緒學習

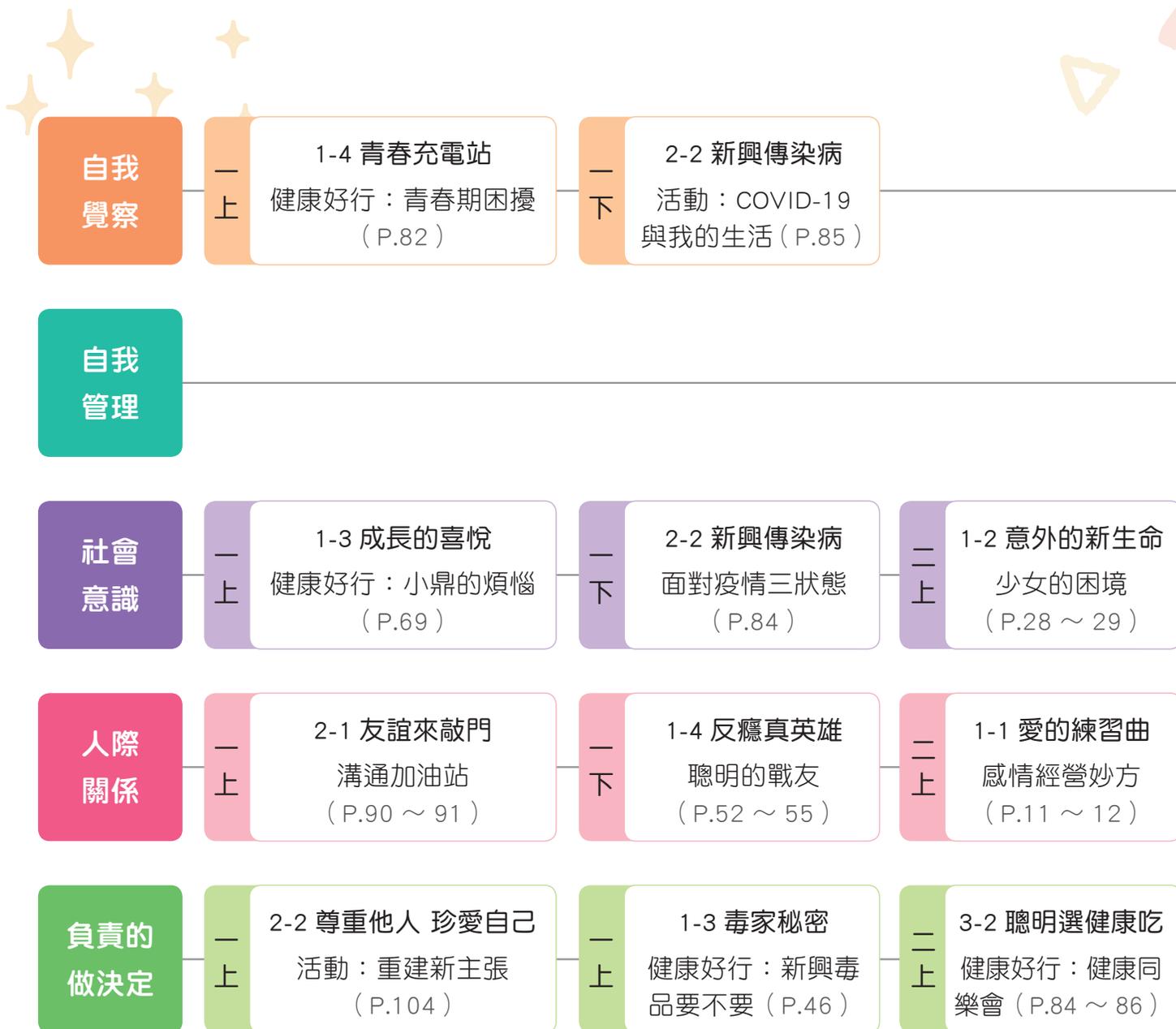
於第一冊率先介紹與說明 SEL，並將 SEL 融入六冊的多個章節，透過不同主題課程結合五大面向，培養並提升學生相關技能。

1 上 P.16

你的社會情緒能力如何呢？我們可透過以下的測量表來檢測，請依照對自己的認識來選擇。

情緒
調節
指標

1. 我的情緒大部分是穩定的
2. 我大多時候可以適度控制自己的負面情緒
3. 我遇到挫折時不會長時間低落，而且不會遷怒到其他人身上
4. 我對於情緒起伏可以說明清楚原因並理解為什麼
5. 我有處理情緒的方式



社會適應指標

- | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 是 | 否 |
| 1. 我現實生活中有親近互動的朋友 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我在能力許可下，願意幫助他人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我遇到困難時，會願意向朋友求助 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我不太常把別人的行為解讀成故意或惡意的 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我沒有霸凌或被霸凌的經驗 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

★以上的回答若大多是「是」，能反映出你的社會情緒能力有好的基礎，能有調節情緒和適應的基本功，適應未來的生活還需要繼續努力喔！

★如果回答中「否」多於「是」，表示你最近可能有些人際或情緒的困擾，可以試著用寫的、用畫的或是用說的來整理心情，也建議找信任的人聊聊喔！

提供簡易測驗，帶領學生自我檢測個人社會情緒能力。

五大面向融入課程內容、課間活動或課後活動（健康好行）。

三上 3-1 有情有義
覺察並辨識情緒
(P.75)

二下 1-1 健康的隱形破壞者
健康好行：健康生活從現在開始 (P.24 ~ 25)

三上 2-2 健康體位管理
健康好行：體重管理計畫 (P.56 ~ 57)

三下 3-3 變色的家
防暴路上一起行
(P.88 ~ 89)

三下 3-2 家庭協奏曲
化解家庭衝突
(P.72 ~ 73)

二下 1-2 藥你健康
健康好行：大展身手闢謠言 (P.39)

三下 3-3 變色的家
健康好行：紫要愛 零暴力 (P.92)

情境故事化

情境對話取代冗長文字理論，搭配重點說明，學習更好上手！

1上 P.90 ~ 91

90 第二單元 人際修養

91 健康 第1章 友誼來敲門

3 溝通加油站

人際關係要透過互動來維繫，最基本的互動方式就是溝通。溝通可以表達想法以理解彼此，但溝通不良時卻也可能造成誤解，使關係面臨挑戰，因此學習良好的溝通技巧，能在人際互動時減少誤會，建立正向的人際關係。

該如何覺察並改善溝通不良的狀況呢？以下是人際溝通時應注意的五個小技巧，請閱讀情境與說明後思考適當的作法或回應。



對方說話時專心傾聽

- 在他人發言時應該專心傾聽、避免分心。
- 小辰應該怎麼做才是專心傾聽的人呢？

傾聽後能發揮同理心

- 理解對方的感受，並試著表達出對方當下可能有的情緒。
- 小鼎應該怎麼回應才是有同理心的表現呢？

清楚表達感受

- 盡可能使用「我」開頭的發言，將當下的情緒與想法告訴對方。
- 依依應該怎麼說才能清楚表達自己的感受？

避免人身攻擊

- 對事不對人，不在言談中批評、貶低或歧視對方。
- 環環應該怎麼說才不會造成人身攻擊？

避免主觀預設對方立場

- 不先入為主預設他人立場，應使用客觀文字代替主觀批評。
- 小如應該如何調整想法來避免預設對方立場？



我訊息

練習回應時，可以運用「我訊息」四步驟來表達自己的想法與感受。

- 客觀描述狀況：「當……」
- 描述個人感受：「我覺得……」
- 說明「我」有這個感受的原因：「因為……」
- 具體說明希望對方怎麼做：「我希望……」

1下 P.38 ~ 39

38 第一單元 癮癮的祕密

39 健康 第3章 癮癮的祕密

2 毒特風味

我國將毒品依據對中樞神經系統的作用分成三種類型，目前常見的毒品有哪些？它們會帶來什麼樣的危害呢？一起來看看吧！

- 中樞神經抑制劑**：使中樞神經系統的興奮組織受抑制，造成麻醉、催眠現象。
- 中樞神經興奮劑**：刺激中樞神經，增加腦與脊髓活動，使精神興奮、抑制食欲、減少睡眠。
- 中樞神經迷幻劑**：使大腦出現思想和感覺的改變，而造成幻覺或妄想的症狀。



傳染病百科

重點式整理常見傳染病重要資訊，圖像呈現感染症狀，記憶更方便。

1下 P.68 ~ 69

68 第二單元 疫病調查局

3 傳染病小百科

一起來認識臺灣常見的傳染病，學習更多相關知識來對抗它們吧！

流行性感冒

每年十二月至隔年三月是臺灣流感高峰期，流感症狀多為全身性症狀，少數患者有可能發生嚴重併發症。

病原體

流行性感冒病毒可分為A、B、C、D四型，其中只有A型及B型可以引起季節性流行。
* A型流感病毒變異性強，最易引發大規模流行。

傳染途徑

- 空氣或飛沫傳染（密閉空間可能使傳染更加劇烈）。
- 接觸傳染（病毒可短暫存活於物體表面）。

◎圖 2-1-2 流行性感冒症狀

69 健康 第1章 常見傳染病

預防方法

1. 加強衛生習慣、勤洗手。
2. 好發季節減少出入公共場所、戴口罩保護他人和自己。
3. 定期接種流感疫苗、養成健康生活型態以增強抵抗力。

* 現行流感疫苗接種制度，每年的10月到隔年2月，優先補助未成年與65歲長者接種疫苗。

流感預報站

預估未來四週全臺各地類流感就診人次，提供民眾自我保護之提醒。

補給站

流感 VS 感冒

流感病毒	病原體	鼻病毒、腺病毒、呼吸道融合病毒
全身性	影響範圍	呼吸道局部症狀
發燒、倦怠、肌肉痠痛、流鼻涕、喉嚨痛	症狀	鼻塞、喉嚨痛、打噴嚏、流鼻涕
高燒 3~4 天	發燒	少發燒，僅體溫微高
約 1-2 週	病程	約 2-5 天

1下 P.74

74 第二單元 疫病調查局

病毒性肝炎

病毒性肝炎是指肝炎病毒侵入體內，在肝臟細胞內繁殖，導致肝臟發炎。肝炎可分為「急性肝炎」與「慢性肝炎」2類，若病毒活動超過6個月就屬於慢性肝炎。肝炎病毒可分為A、B、C、D、E五種，臺灣較常見的為A、B、C型。根據衛生福利部統計，臺灣肝癌患者有80%是B、C肝炎帶原者，這些帶原者若未經治療或定期追蹤，引發肝癌風險是一般人的150倍。

◎圖 2-1-9 肝炎三部曲

新增介紹肝炎三部曲與諾羅病毒。

1下 P.78

78 第二單元 疫病調查局

病毒性腸胃炎◎諾羅病毒

諾羅病毒是最常引起病毒性腸胃炎的病毒之一，通常發生在季節交替之時，每年的11~3月是傳播的高峰期，幾乎全年齡都有可能感染，且傳染力非常強，僅少量病毒就可能致病。

病原體

諾羅病毒

傳染途徑

- 接觸傳染
- 食物或飲水傳染
- 空氣或飛沫傳染

預防方法

1. 注意個人衛生，勤洗手。
2. 烹煮前，食材清洗乾淨，且務必高溫煮沸，避免生食生飲。
3. 流行期間減少出入密閉場所，如有進出必要，務必配戴口罩。
4. 注意居家衛生，定期清潔與使用漂白水消毒環境。
5. 養成健康生活型態以增強抵抗力。

◎圖 2-1-12 諾羅病毒症狀

NEW

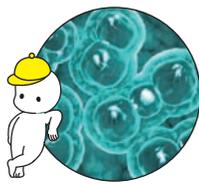
性病檔案

條列式說明常見性病，搭配症狀圖示或照片，提高學生警惕。

2 上 P.35

2 性病橫行檔案

性病看似可怕，卻並非無法預防。透過對常見性病的認識，瞭解它們的傳染途徑與相關症狀，能幫助我們提高警覺，採取正確的預防方法。你知道有哪些常見的性病嗎？一起來認識它們吧！



披衣菌

- ◎ 默默傳染不易發現
- ◎ 我國最常見性病之一
- ◎ 非淋菌性尿道炎最常見病原體

【病原體】 砂眼衣原體。

【傳染途徑】

主要經由性行為傳染，或因接觸受污染的馬桶、浴缸、衣物等而感染。

【感染症狀】

通常無明顯症狀，少數排尿有疼痛感，男性常見症狀為尿道分泌物增加、睪丸脹痛等；女性會有陰道分泌物增加、下背痛、下腹痛或不正常出血等情況。

【對人體影響】

女性可能發展為骨盆發炎，導致不孕或異位妊娠；男性則可能引發前列腺炎或不孕症。如果是孕婦感染，還可能於生產時傳染給新生兒，造成新生兒結膜炎或肺炎。



◎圖 2-1-1 新生兒結膜炎

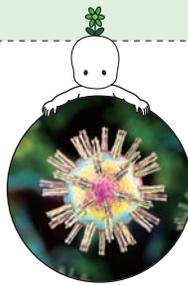
非淋菌性尿道炎是指經由淋病雙球菌以外的病原體引起的尿道炎，常見的病原體為砂眼衣原體，主要透過性行為傳染，常見症狀為尿道灼熱、瘙癢、刺痛、尿急或頻尿等。

補給站

非淋菌性尿道炎是指經由淋病雙球菌以外的病原體引起的尿道炎，常見的病原體為砂眼衣原體，主要透過性行為傳染，常見症狀為尿道灼熱、瘙癢、刺痛、尿急或頻尿等。

重點內容統整呈現，輕鬆掌握性病要點。

2 上 P.39



生殖器疱疹

- ◎ 癢到無法解決！
- ◎ 無法根治且復發率也很高

【病原體】 單純疱疹病毒。

【傳染途徑】

主要經由性行為傳染，病毒也會經由破損的皮膚或口腔、尿道、陰道、直腸等黏膜進入人體。沒有症狀的情況下也有機會藉由性接觸傳染。

【感染症狀】

初次感染的症狀較劇烈，類似流行性感冒症狀，淋巴結腫大、腰腹疼痛，生殖器附近出現小水泡，小水泡會瘙癢、潰爛、刺痛。

【對人體影響】

即使小水泡消退，病毒仍潛伏在體內，抵抗力下降時就會再次復發。若孕婦感染，病毒可能經由胎盤或產道傳染胎兒，造成新生兒全身性感染或腦炎，甚至因此死亡。



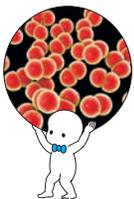
◎圖 2-1-4 生殖器長小水泡



◎圖 2-1-5 小水泡潰爛

2 上 P.36 ~ 38

36 第二單元 防流大作戰



淋病

- ◎ 排尿像火燒似的
- ◎ 可預防也可治療
- ◎ 超級淋病菌無法治癒

【病原體】 淋病雙球菌。

【傳染途徑】

主要經由性行為傳染，或傷口接觸到患者的精液、陰道分泌物。

【感染症狀】

男性排尿時感到刺痛或有灼熱感，尿道紅腫流膿；女性會出現黃綠色分泌物、尿道發炎或子宮頸發炎，但女性初期症狀不明顯，容易漏診。

【對人體影響】

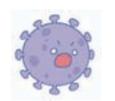
如未及時治療，病菌透過男性尿道進入體內，會引發全身性症狀，內生殖器可能發炎，嚴重時會導致不孕；女性則會出現橫痃、排膿灼熱等症狀，並可能引發內生殖器發炎，進而導致不孕。新生兒可能因產道感染而感染淋菌性結膜炎，嚴重時會導致失明。

小提醒

按照醫師指示服用抗生素可以痊癒，但若是自行買藥，任意停藥或重複感染，使病菌出現抗藥性成為「超級淋病」後，將無法治癒。



◎圖 2-1-2 尿道紅腫流膿



37 第二單元 防流大作戰



梅毒

- ◎ 症狀一共分三期
- ◎ 潛伏期長又變化多端

【病原體】 梅毒螺旋菌。

【傳染途徑】

主要透過性行為、血液接觸及母子垂直感染，或傷口直接接觸患者的精液、陰道分泌物。

【感染症狀】

第一期



感染處出現邊緣整齊且稍隆起的硬下疳，無痛感，約 4~6 週後自動消失。如果發生在子宮頸或尿道中則不容易發現。

第二期



硬性下疳消失後如未接受治療，病菌一年內會擴散至全身，可能會頭痛、倦怠、發燒、全身皮膚或全身出現不痛不癢的小疹子。

第三期

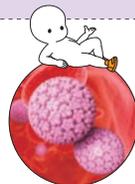


皮膚和肌肉骨節中出現「梅毒瘤」，心血管病變導致主動脈炎，造成動脈入口狹窄等，及引起神經性嚴重病變或導致全身癱瘓。

【對人體影響】

如果治療，病菌會對多個器官、心血管與神經系統造成損害，甚至導致死亡。

38 第二單元 防流大作戰



尖形濕疣

- ◎ 俗稱「菜花」
- ◎ 無法根治且復發率高

【病原體】 人類乳突病毒 (HPV)。

【傳染途徑】

主要經由性行為傳染，也可能因為傷口或黏膜接觸到患者的血液、精液、陰道分泌物或脫落的表皮細胞而感染。沒有症狀的情況下也可能傳染。

【感染症狀】

發病部位會長出淡紅色或灰白色小突起，表面顆粒狀，初期通常不痛、不癢也不潰爛，但會逐漸變大或數量增多。部分患者可能出現尿痛、陰道或肛門出血、排便不順暢、產生臭味等情況。

【對人體影響】

尖形濕疣不會自然痊癒，且復發率高。感染高危險型的 HPV 還可能增加罹患男性陰莖癌及女性子宮頸癌的機率。

補給站

人類乳突病毒有多種類型，其中的第 16 與 18 型是最常見的與高危險 HPV，會引起子宮頸癌。高危險型的子宮頸癌，施打 HPV 疫苗不僅可預防子宮頸癌，也能預防尖形濕疣。



◎圖 2-1-3 尖形濕疣

◎ 食品安全

認識食品中毒類型，瞭解食品中毒處理方法。

2 上 P.67 ~ 68

◎ 健康 第 1 章 用心吃講安心 67

68 第三單元 「食」在很健康

4 腸胃拉警報

你有與一同用餐的家人或朋友同時出現「吃壞肚子」的情況嗎？如果有，很可能就是食品中毒了！根據食品藥物管理署發布的定義，二人或二人以上攝取相同的食品而發生相似的症狀，就稱為食品中毒。

認識食品中毒

除了少數自帶毒性的食物外，大部分食物容易因環境或料理人而受到感染，使得人體攝入後感到不適。這些中毒因素通常由細菌、病毒、化學物質與自然毒物所引起，讓我們一起來深入瞭解它們吧！

細菌性食品中毒

- ◆ 腸炎弧菌：分布在沿海地區及海底淤泥中，海鮮貝類都容易受到污染。
- ◆ 金黃葡萄球菌：料理者手部化膿傷口易污染食物。
- ◆ 仙人掌桿菌：土壤中的微生物，易經灰塵、昆蟲傳播污染食物。
- ◆ 沙門氏菌：分布在人類、家畜、家禽類腸胃道，容易污染肉類及雞蛋。
- ◆ 肉毒桿菌：易在無氧環境中繁殖，常出現在肉類罐頭、發酵的豆類食品中。

病毒性食品中毒

以諾羅病毒和輪狀病毒較常見，通常因料理者衛生習慣不佳、環境髒亂或食物未煮熟導致。

化學性食品中毒

通常為農藥殘留所導致，也可能因受到有毒化學物質、重金屬與非法添加物污染而導致。

自然毒物食品中毒

- ◆ 動物性毒素：毒河豚或毒貝類。
- ◆ 植物性毒素：毒菇類、發芽的馬鈴薯。
- ◆ 黃麴毒素：保存不良的花生、玉米。



食品中毒症狀

人體攝入受污染的食品後，可能出現腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、發燒、頭痛及虛弱等中毒症狀，症狀大多持續 1~2 天，有時可能會持續一週或一週以上，且各症狀不一定同時發生，嚴重程度也會因個人體質、年齡、攝入量、中毒原因等而有不同，抵抗力較弱的人甚至可能因此喪失生命。

食品中毒處理方法

當家裡人出現疑似食品中毒的症狀，可通過以下三步驟來處理：

- 1 緊急「送醫」**
若出現疑似食品中毒的症狀，應立即將患者送醫急救。
- 2 保留「檢體」**
將剩餘的食品密封裝好（患者的嘔吐物或排泄物也應保留），保存於低溫冷藏，不可冷凍存放，以便後續提供衛生單位檢驗，並盡速通知衛生單位。
- 3 「通報」相關單位**
醫療院（所）發現食品中毒病患後，應於 24 小時內通報衛生單位，避免食品中毒範圍擴大。

◎ 剩食與公平貿易

放眼世界，瞭解與重視全球剩食與飲食不平等現況。

2 上 P.82 ~ 83

82 第三單元 「食」在很健康

◎ 健康 第 1 章 聰明選擇健康吃 83

4 從選擇開始負責

日常生活中，每一次的消費選擇，既是在滿足個人需求，也與環境、社會息息相關。尤其在「食物浪費」已成為全球性問題的現在，因過度購買、保存不當或挑食而丟棄食品，都是浪費與加重環境負擔的行為。

剩食再利用

從產地到餐桌的過程中，因為賣相不佳、包裝損壞、過了賞味期限但仍在保存期限內，或購買過多吃不完等原因，而被丟棄的這些食品，稱為剩食。為解決剩食問題，世界各國紛紛設置「食物銀行」與「剩食平臺」，提供剩食交流與再生的機會。不過，減少剩食最好的方法還是從源頭減量，透過適量採買、冰箱食品先進先出、正確保存食品等方法，才能讓所有食品都在最美味的时间點被吃掉。

各國剩食應對政策

剩食與廚餘一樣嗎？它們有哪裡不同之處？

- 臺灣**
 - 政府與民間合力推廣食物銀行與剩食平臺
- 義大利**
 - 立法給予剩食捐贈企業有減免稅金的福利
- 法國**
 - 針對不捐贈剩餘食物的大型超市祭出高額罰金

飲食不平等

阿德一家原本在自己家的農田裡種植糧食作物，某天，一位外國商人收購了他的土地，並承諾讓他繼續工作。然而隨著收購的土地愈來愈多，商人改種大量的經濟作物，銷售國外，選用機器取代人工，阿德一家付出了勞力，卻只能領取微薄的薪水，且還沒了糧食……



為降低生產成本，許多貧窮國家被迫改種經濟作物，如：咖啡、巧克力、口香糖的原料等，導致當地居民無法取得足夠的食物，有時即使有錢也難以買到糧食，他們被迫挨餓，其他國家居民卻因此滿足了需求。這提醒我們，在過度追求飲食品質時，往往也會消耗過多地球資源，造成不公平的分配問題。

因此，我們不僅要思考如何減少浪費，也應關心食物生產者的權益。透過支持「公平貿易」，我們可以用合理價格購買產品，確保生產者在安全的環境下工作，並獲得應有的報酬。

「你現在決定吃什麼」決定著我們的未來，如果能具有消費者的「責任意識」，仔細瞭解購買的食物與食品，善用自己的消費力量，選擇讓人與地球永續共存的飲食方式時，我們就能讓世界變得更好！

補給站

公平貿易
是一個全球性的社會運動，透過保障收購價格、協助生產者提升技術等活動，確保生產者獲得公平的報酬、勞動者獲得應有的權力以及環境得到保護。



◎ 圖 3-2-1 公平貿易標章

包紮技巧

照片全面優化，並接收一線教師建議，新增八字包紮法與懸臂吊帶包紮法。



▲ 懸臂吊帶包紮法



◀ 八字型繃帶包紮法



◀ 螺旋狀繃帶包紮法

CPR & AED

步驟性學習急救技巧，急救知識在手，面對危難不慌張！

2 下 P.87 ~ 88

第3章 護手搶救 87 健康

胸外心臟按摩

步驟⑥

1. 確認按摩部位是否有障礙物（項鍊、拉鍊、內衣鋼圈等），並移除，只要不影響操作，不需要脫下衣服。
2. 找到按摩點：乳頭連線與胸骨交叉點，兩手掌重疊，掌根置於交叉點。

步驟⑦

準備按摩：手肘打直，肩膀在患者胸骨正上方，手臂與患者身體垂直，依下列口訣開始下壓。

1. 快快壓：每分鐘 100 ~ 120 下。
2. 用力壓：深度約 5 ~ 6 公分。
3. 胸回彈：按壓時掌根不要離開患者身體，壓下後須向上等胸骨回彈之後，再進行下次按摩。
4. 莫中斷：中斷時間不得超過 10 秒以上。

小提示

1. 與救護人員通話時，不要主動掛電話，救護人員可以透過電話指導你繼續完成 CPR。
2. 可使用手機 APP 尋找附近公共場所的 AED。
3. 專業完整的 CPR 步驟應包含暢通呼吸道並給予人工呼吸。

持續按摩直到

1. 有人拿到 AED，操作 AED。
2. 太累有人可以接手。
3. 救護人員前來。

88 第二單元 安身立命大作戰

使用 AED 實施電擊

步驟⑧

將患者上衣掀開，清除前胸衣物

開 打開 AED 設備，取下電極片，配合上面顯示，將電極片貼在患者右胸骨下緣及左側腋。

貼 將 AED 電極片貼在病人的胸前。

插 將線頭插入電擊插孔。將貼片另一條插入機器，若已連在機器上，則免進行此步驟。

電 準備電擊。儀器自動分析患者心律，若需要電擊，儀器上電擊按鈕會亮起，此時按下電擊按鈕，進行電擊。（此時不可碰觸病人）

步驟⑨

繼續胸外按摩：電擊完後，若患者仍無呼吸心跳，則繼續實施 CPR。

未恢復呼吸心跳 持續進行胸外按摩與 AED 電擊，直到救護人員抵達。

恢復呼吸心跳 救護人員若仍未抵達，將患者調整為復甦姿勢。

小提示

1. 電擊後進行胸外按摩，不需移除貼片，AED 會自動每兩分鐘做一次心律分析，只要依語音指令操作即可。
2. 使用 AED 貼片前須確認患者皮膚為乾燥狀態並避免貼在開放性傷口上。

資訊站

「叫叫壓電」是為了讓未受過訓練的民眾參考而設計的口訣，而「叫叫 CABD」則是完整版的流程，方便受過訓練的人和專業人士記憶使用的口訣。想要學習高品質的 CPR 救助技巧嗎？趕快到下列提供實體課程單位的網站看看如何報名吧！

中華急救教育推廣協會	中華民國紅十字會	社團法人社團台灣聯盟	社團法人社團安尼急救教育協會
------------	----------	------------	----------------

封面改版重點

從同儕視角出發，結合封底賽事簡介，引領學生深入多元賽場，定格每一刻的熱血與精彩！

| 臺北市秋季全國田徑公開賽 |

這是一項由臺北市體育總會田徑協會主辦，並獲教育部體育署指導的全國性田徑賽事，每年9月於臺北田徑場舉行。本賽事開放全國各地選手報名，分為國小、國中、高中、大專與社會組，為田徑運動愛好者提供競技與觀摩的平臺，同時也是檢視年度訓練成果與爭取紀錄的重要賽會之一。

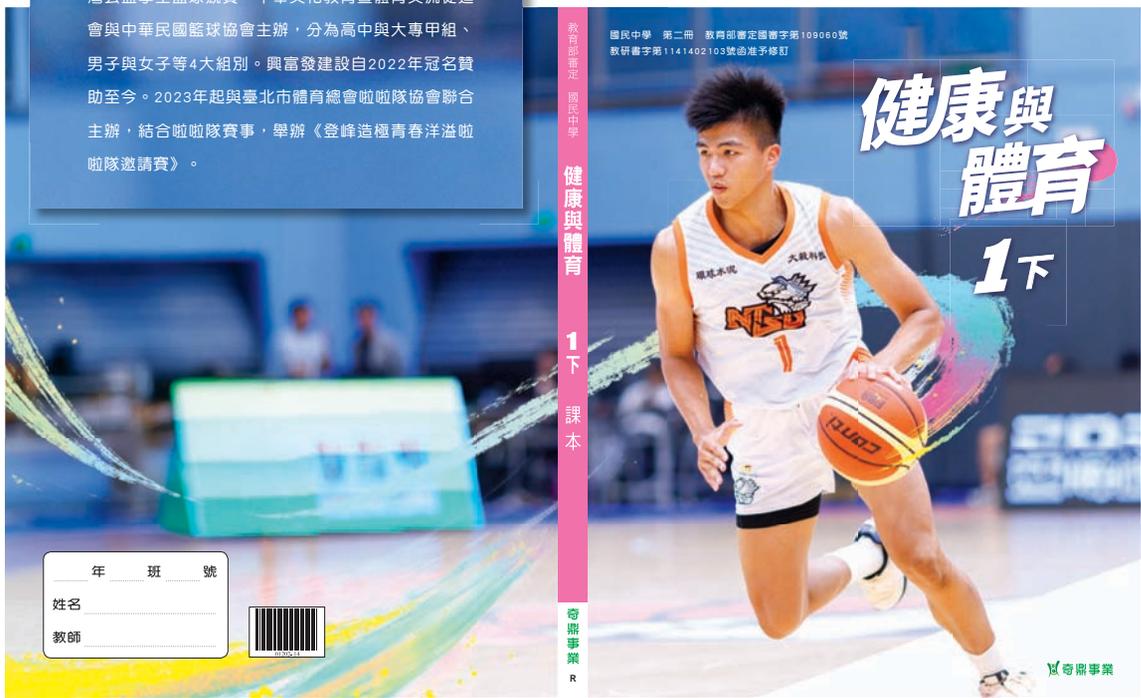


年 班 號
姓名
教師



| 登峰造極青年籃球邀請賽 |

由中華文化教育暨體育交流促進會於2021年創立的臺灣公益學生籃球競賽，中華文化教育暨體育交流促進會與中華民國籃球協會主辦，分為高中與大專甲組、男子與女子等4大組別。興富發建設自2022年冠名贊助至今。2023年起與臺北市體育總會啦啦隊協會聯合主辦，結合啦啦隊賽事，舉辦《登峰造極青春洋溢啦啦隊邀請賽》。



年 班 號
姓名
教師



📌 章節頁改版重點

由真人示範雙語暖身操，加強局部暖身，根據不同運動項目加強特定部位，降低運動傷害！

1下 P.170

Chapter
2

課前引導

發球是排球比賽中唯一可以依照自己節奏完成的動作。
你知道發球有哪些動作要領嗎？又有哪些主要的發球方式呢？

一觸即發～

排球



提供正面和側面視角，
動作重點不漏接！

左右側跳
Lateral Hop

抬起右膝蓋直到與臀部齊平
Lift your right knee until it's level with your hips.

步驟拆解

拆解擊球技巧，快速掌握動作要領。

2 上 P.168 ~ P.169

正拍發平擊球動作要領

以下動作皆以右手為示範手。

1 預備



以右手橫拍為例，站在面向球桌的左半區，雙腳約與肩同寬，左腳在前、右腳在後，上半身微向前傾，膝蓋微彎，左手以掌心托球置於球桌邊緣外，右手持拍拍面呈垂直狀，發球前雙眼注視對手站立位置後再注視球。

2 拋球及引拍



想像着面對時鐘，右手往約3點鐘方向拉開

雙眼注視球體，將球垂直向上拋16公分以上，拋起的同時將右手向右引拍至約3點鐘位置，身體同時隨著引拍動作向右旋轉。

3 擊球



想像着面對時鐘，右手由3點鐘朝約9點鐘方向揮拍

等球從最高點落到胸腹部時，右手向左朝約9點鐘方向揮拍，約在軸心位置擊球，同時身體隨著擊球動作順勢向左轉移。

4 還原



發球動作完成後，迅速恢復預備姿勢，準備下一次擊球。

適性教學

根據程度調整動作，每個學生都能做得到。

3 上 P.175

坐姿體前彎 >>

初級



進階



坐姿開跨前彎 >>

初級



進階



縱劈叉（劈腿）>>

初級



進階



初階到進階，不再只有單一選擇。

正確與錯誤對照

看懂動作差異，建立正確動作觀念。

1 下 P.117



學習修正

理解錯誤原因並調整改進，讓動作更到位。

1 下 P.174

擊球部位錯誤	擊球點過於近身	擊球點過高	
			發現問題
<p>原因</p> <p>擊球部位錯誤時，手臂揮擊的力道無法完全傳達至球，導致球的飛行路徑過短、偏移。</p> <p>如何改善</p> <p>等球落到約腰部時，再以拳眼或手腕進行擊球。</p>	<p>原因</p> <p>當球拋得太接近身體時，會導致手肘彎曲，不易施力、重心不穩且難以將球擊出。</p> <p>如何改善</p> <p>拋球時的路線為直上直下，不宜過高或過低。</p>	<p>原因</p> <p>揮臂過早，擊球力道過小，造成發球成功率下降。</p> <p>如何改善</p> <p>等球下降至較低位置後再擊球。</p>	理解原因
			修正動作

活動分級練習

由易至難的練習設計，協助學生逐步提升表現。

2 上 P.181

let's do it! 雙腳彈珠檯

1. 基礎版

- (1) 每人一顆足球，雙腳打開略與肩同寬，將足球置於雙腳之間，利用左右腳內側輪流碰撞足球。
- (2) 若熟練動作後，可嘗試向前方移動帶球。

2. 進階版

- (1) 2 人一組面對面站著，彼此間的距離約 3 公尺互相傳球，來回算一次，計時 30 秒，看你和隊友間能夠完成幾次的來回傳球。
- (2) 完成活動後，與同學進行討論應如何修正踢球的方向和力道，並紀錄自己的成績。



圖 6-1-4 雙腳彈珠檯

! 操作過程中，雙腳內側碰撞球的力道不宜過大，前進時，以慢速且安全為原則。

圖文式呈現

活動配置情境圖，使學生快速瞭解活動如何進行。

1 下 P.128

let's do it! 行進間傳接盤

如同籃球、足球在學習完定點傳接球後，會進階練習行進間的傳接球，在飛盤運動中也是如此。飛盤爭奪賽中，除了須具備定點以及跑位的傳接盤技術之外，行進間傳接盤也是一項不可或缺的能力，而這不僅是動作難度的增加，更要和隊友互相溝通、彼此間默契也要提升，現在就讓我們透過以下的多人組合來練習吧。

1. 4 人一組，A 在起點角錐處投擲飛盤至中間區域。
2. B 由起點角錐處跑向中間區域接盤，接到盤後在三步之內將飛盤傳給在折返點角錐的 C，並跑向折返點角錐。
3. C 將飛盤傳回位在起點角錐處的 D。
4. D 接到飛盤後傳向中間區域，A 由起點角錐處跑向中間區域接盤，以此類推。

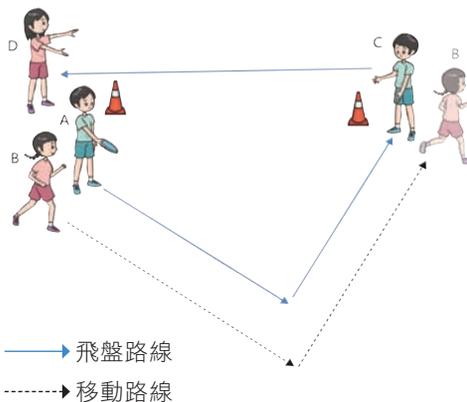


圖 3-2-27 行進間傳接盤

想想看

三明治夾接盤的方式雖然是接盤動作中難度最低的，但實際在行進間傳接盤時用起來順手嗎？那上、低手接盤動作在什麼時候更適合使用呢？

真人示範

利用真人示範單一動作練習，更能準確表達動作重點。

2 上 P.161

let's do it! 對牆、對空練習

初學高手傳接球時，我們可以利用對牆、對空的個人練習，來檢視自己手指與手臂的施力是否正確囉！

對牆練習

- 以高手傳接球的方式將球傳向前上方牆面約 1 公尺高度，練習不落地对牆練習高手傳接球（圖 5-3-7）。
- 反覆練習後，可以增加與牆的距離，逐漸增加傳球力道。



圖 5-3-7 對牆練習

！牆壁是最忠實的練球夥伴，給牆壁什麼樣的球，牆壁就會還給你什麼樣的球，因此我們可以不斷調整動作與力道囉！



圖 5-3-8 對空練習

！對空練習是許多排球選手在比賽前用來暖身、培養球感的動作之一囉！

對空練習

- 以高手傳接球的方式將球往正上方練習（圖 5-3-8）。
- 剛開始可設定使球離手的距離約 50 公分，反覆練習後，逐漸增加高度。

遊戲式學習

遊戲中學習，提升學生參與積極度。

3 下 P.114

Let's do it! 我發你接

- 穿繩引線
 - 在球網上架設約 10 公分高的繩子。
 - 使用發下旋球或側旋球的方式將球發進球檯並從繩與網中間穿越。

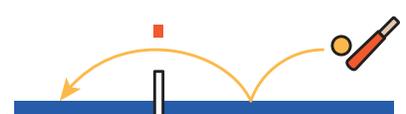


圖 4-2-8 穿繩引線



想想看

- 你有成功通過這個小遊戲嗎？你覺得成功的秘訣是什麼？和同學分享吧！
- 除了使用下旋球或側球來通過以外，還有其他發球方法嗎？

小提醒

調整擊球的時間點可以改變球路的長短及高低。

- 低點擊球（球接近桌面再擊球）：弧線較低；路徑較長。
- 高點擊球（約在胸腹部高度擊球）：弧線較高；路徑較短。

水域安全

瞭解水上安全標示，建立防溺、自救和救溺的基本觀念。

2上 P.100 ~ 102

100 第四單元 水陸蛟龍

認識常見水上安全標示

在進行水上活動時，我們也可以注意相關的水上安全標示，來協助我們判斷可進行的水上活動，讓我們的活動更安全無虞喔！

水域遊憩活動警示旗幟

救生員守望範圍，得於水域開放時間內，在兩支紅黃旗之間游泳。	水域關閉，危險！請勿下水。
當心！水域狀況不佳，游泳特別注意安全。	水域開放，適宜游泳。

水域安全標誌

允許標誌					
警告標誌					
禁止標誌					

補給站

離岸流
離岸流經常導致溺水意外的發生，我們可肉眼觀察到兩邊都是海浪，中間出現相對平靜無浪的區域，應該避免在該處戲水，盡量遠離。

救命!! 叫 大聲呼救，尋求其他的支援。

划 利用大型浮具划去救援，如：船、救生圈等。

叫 呼叫 110、112、119、118，向專業的救援單位求救。

抛 拋送漂浮物，如：球、繩、瓶等。

伸 利用延伸物，如：竹竿、樹枝等。

身體不要向下	不做危險行為	隨時注意同伴	不打鬧、不惡作劇	不要離開流水
留意水域深淺	下水前應戴救生衣或救生圈	學會自救技巧	前往溪流和河、其他人員的水域	注意天氣狀況

2上 P.124

交通安全

瞭解自行車安全守則，培養正確的交通觀念與自我保護能力。

(一) 標明行車方向

因為自行車沒有方向燈，因此騎士應以手勢告知即將變換行進方向（圖 4-3-6）。



(二) 基本安全守則

在路上騎自行車時，一定要特別注意以下幾點事項，才能守護自己和他人的安全，千萬不要貪圖一時方便而造成遺憾（圖 4-3-7）。



運動平權

以帕運精神為核心，引導學生從換位思考邁向平權實踐；用適應化解障礙，讓每個孩子都能在體育課被看見。

2 下 P.204

204 第五單元 運動教室

do it 身體力行試試看

上完這一課後，相信大家都瞭解身心障礙運動在臺灣的發展了，但你真的知道這些身心障礙者需要什麼樣的幫助嗎？讓我們一起來想想並實踐吧！

1. 除了課本中介紹的組織以外，還有哪一些組織也是在推廣身心障礙運動？他們的宗旨是什麼？

.....

2. 生活中還有一些公共設施或規定是不利於身心障礙者從事運動的？我們可以如何幫助身心障礙者減少所遇到的困難呢？

(1) 請簡單說明有哪些政策或權利，能保障身心障礙者參與運動？

(2) 身心障礙者在運動時，有可能會碰到哪一些困難呢？請舉例說明。

2 下 P.200



田徑

圖 5-1-4 楊川輝選手參加帕運跳遠比賽。

! T 組為徑賽，F 組為田賽，進行比賽時，可使用輔助的設備，如：視障選手可以有陪跑繩或其他輔助器材作為陪跑員的牽引。

? 為什麼?

3 下 P.155

第 1 章 以防不測—進階防身術 155

體育

日常情境模擬

當你遇到危險時，你下意識的反應會是什麼呢？在日常生活中，我們不知道何時會發生危險，因此我們需要時刻保持警惕。下面有兩種情境，請同學思考，你如何讓自己脫離危險呢？



晚自習的下課時間時，小培獨自去上廁所，走出廁所時，突然隱約感覺門口有人，小培開始放慢了腳步……
如果你是小培，接下來你會怎麼做呢？

.....

(二) 後頂肘

肘彎曲向後頂（圖 5-1-11）。

圖 5-1-11 後頂肘

自我防護

掌握保護自我的關鍵技術，結合情境判讀與肢體防禦，強化學生適時尋求支援的決斷力。

3 下 P.160



教師手冊

全彩的備課用書，提供詳盡的教學活動流程，書中書搭配各類教學補充！每章節後附有參考資料，補充最詳盡。

相關影音補充。

14 第一單元 健康的秘密

4 菸害防制法

為保障人民健康，政府制定及推動相關法案，並隨時代變遷修法，抵擋日新月異的新興菸品，時刻鞏固這層罩在我們身上的防護盾。你對相關的法規認識多少呢？讓我們來一探究竟！

菸害防制法

臺灣於1997年頒布《菸害防制法》，以降低菸品對全民健康的危害，透過法律的力量保障大眾健康。近年來，多種新興菸品興起，促使政府於2023年通過修法，全力推動新法。

新法上路 修正

你不能不知道的

菸菸年齡提高

研究顯示，菸菸年齡延後將使成癮機率變小，降低未來成人吸菸率，因此將菸菸年齡提高至20歲。

全面禁止電子煙

任何人在包含前線平臺的任何地方，都不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用電子煙。

擴大公共禁菸場所

大專院校、幼兒園、托嬰中心及居家式托育場所全面禁菸；酒吧、夜店等場所，除吸菸室外，其餘空間不得吸菸。

標示圖文面積增加

菸品包裝除應標明成分外，警示圖文面積由修法前的35%增加至50%。

配合課本 P14 ~ 15

補充說明
我國自86年起實施菸害防制法，至91年菸酒稅法實施，開啟菸品健康福利捐，始有經費「專款專用」挹注菸害防制工作推動，並於94年由總統完成批准「菸草控制綱要公約」，於96年通過菸害防制法修正（於98年施行），重大措施包括調高菸捐20元，擴大菸菸範圍，增加菸品標示圖文，規範菸品廣告展示，限制菸品廣告促銷與贊助，及申報菸品成分和毒性資料等，這是臺灣菸害防制法的重大變革，與世界同步，也是立法管制菸害之重要里程碑。詳見 p.27

教學活動解答。

15 第一單元 健康的秘密

健康福利捐

除針對菸品本身、吸菸地點、年齡等規定外，在《菸害防制法》裡也有規定應對菸品課徵「菸品健康福利捐」，並將這些經費用在全民健康保險、提升醫療品質、中央與地方之菸害防制、衛生保健、社會福利、菸農及相關產業勞工之輔導與照顧等。在民主的現代，每個人都能夠以自己的立場發聲，但如果是以「健康」的立場來討論這些議題，你的看法是什麼呢？請思考並回答以下三個問題。

1 問題 吸菸的人說他也有吸菸的權利與自由。

回應 我覺得 合理 不合理，因為自由不應建立在危害他人身體健康的基礎上。

Tip: 《憲法》第22條規定：「凡人民之其他自由及權利，不結社會秩序公共利益者，均受憲法之保障。」

2 問題 你對於提高菸品價格有何看法？

回應 我覺得 合理 不合理，因為提高價格可能導致一部分人買不起菸，從而減少吸菸的人。

Tip: 以價制量是國際公認對社會整體最有益處的菸害防制措施。

3 問題 調升菸品稅捐，讓吸菸者要花更多的錢才能買到菸品，是一種剝削。

回應 我覺得 合理 不合理，因為菸捐用在其他重要醫療地方，並因此讓人買不起而減少吸菸，可以說是「剝削得」。

Tip: 因為菸價提高，讓吸菸者更願意戒菸，不只不用再買菸，還可以因為變得更健康而不用花醫藥費或請病假。

配合課本頁數，輕鬆對應課本頁面。

課本 PPT

以層次分明的易讀排版優化視覺呈現，精準聚焦課本精華，打造全班零死角的清晰課堂。

配合課本頁數和章節。

搭配相關影音。

配合課本P.42

生活中的聽力殺手

■ 耳朵的構造十分精巧，能根據聲波的狀態而感受到音量和音調的不同。

聲音的大小，單位是分貝 (dB)

音量與健康 (volume)

每增加3分貝，每週的時間都要再減半

暴露值

80分貝 每週不超過 40小時

98分貝 不超過 37分鐘

聲音的高低，單位是赫茲 (Hz)

音調與健康 (tone)

赫茲越高！由老化造成的聽力損失音調越高！都是從高音調開始。

人類可聽到的頻率範圍

20赫茲 20000赫茲

■ 音量是最直接影響聽力因素。

■ 世界衛生組織建議使用音量和時間要成反比。

1動作秒檢測出聽損

◎ 教用習作

多元題型，附有詳盡的解答，每章節後附有重點整理。

1-2 健康檢查站

一、選擇題

(B) 1. 蓋著發現自己看黑板的時候很吃力，都需要眯眼來幫助自己看得更清楚，但低頭看自己的作業簿時卻很輕鬆。從蓋蓋的描述中，可以推測她可能患有哪一種視力疾病？

(A) 遠視
(B) 近視
(C) 青光眼
(D) 視網膜剝離

(D) 2. 下列同學們正在討論有關眼睛構造的功能，哪一位同學的說法有誤呢？

(A) 小彤：「角膜是眼球的窗戶，能過濾紫外線。」
(B) 小蓮：「玻璃體可以讓光線更容易穿過。」
(C) 阿樹：「水晶體可以調節焦距。」
(D) 小遙：「脈絡膜上視神經，是眼睛的動力開關。」

(B) 3. 小蓮的奶奶要去開刀拔牙，造成水晶體力問題呢？

(A) 青光眼
(B) 白內障
(C) 飛蚊症
(D) 乾眼症

二、綜合練習

1. 下列是常見的眼疾症狀說明，請將正確的疾名填入括號中。

(A) 青光眼 (B) 白內障 (C) 飛蚊症
(D) 乾眼症 (E) 視網膜剝離

(B) (1) 視力模糊或色調改變，嚴重時導致失明。
(C) (2) 在明亮的背景下，會看到隨視線移動的透明漂浮物或黑點。
(E) (3) 可能是視野中突然出現許多漂浮物、閃光，也可能在視野兩側中間出現暗影。
(D) (4) 眼睛出現乾澀、疼痛、異物感、畏光及分泌黏稠物等，長期下來會使角膜與結膜發生病變。
(A) (5) 大部分症狀不明顯，通常為視野縮小或視力模糊。急性的病症則會有頭痛、嘔吐和視力模糊情況。

三、閱讀題

「近視就是近視，哪來的真假之分？」也許很多人心理都有過這個疑問。不過，假性近視的確是存在的，而且只要及早治療並配合視力保健，就不會演變成真正的近視。所謂的假性近視，就是有些人的睫狀肌力量太強，無法自然放鬆，因此看遠時會看不清楚，但假性近視只要少玩手機、少看電視，改聽音樂等不需用眼的娛樂，下次回診再檢查，度數就消失了。

假性近視可以透過點散瞳劑讓睫狀肌放鬆來治療。一般散瞳劑會使瞳孔放大，長效的散瞳劑散瞳後，白天瞳孔也會一直處於放大狀態，比較怕光，小朋友到戶外應戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛；白天瞳孔也會一直處於放大狀態，白天瞳孔大多已恢復正常大小，雖然不怕光，但是療效比較差。點散瞳劑要注意的副作用是少數人會眼壓升高，如果沒有眼壓監測器，就可能傷害視神經，導致青光眼，因此若是長期點散瞳劑的人，應每三個月就要回診量眼壓追蹤。

要預防近視，就要多從事戶外活動，多遠眺遠視，且遠眺甚至比閉眼休息更能有效放鬆睫狀肌，如：放风筝、騎腳踏車等，都是需要遠方，而且可以訓練手眼協調的運動。另外，像是看遠、看近、眼球上下左右轉動等，做一些「明目操」，可以幫助眼肌肌肉放鬆，增加肌肉的彈性，對眼睛也有益處。

在飲食方面，枸杞子含葉黃素、玉米黃素，魚油含Omega-3，胡蘿蔔含β-胡蘿蔔素，這些食物雖然不是吃了就能治療近視，但它們就是守護眼睛的維他命，可以作為日常保健。

(本文摘自：曾慧雯〈假性近視可以矯正嗎？〉，《康健雜誌》第146期)

(B) 1. 假性近視可以透過點散瞳劑讓眼睛的哪個構造放鬆來治療？

(A) 瞳孔
(B) 睫狀肌
(C) 眼外肌
(D) 視網膜

(C) 2. 以下何者不是預防近視的方法？

(A) 做「明目操」
(B) 多吃胡蘿蔔
(C) 多在家裡看書
(D) 多從事戶外活動

重點整理

1. 常見眼疾與症狀：

近視	乾眼症	遠視	散光	青光眼
影像模糊	乾澀、疼痛、異物感及分泌黏稠物	近物模糊	視力模糊或色調改變，嚴重時會失明	大部分症狀不明顯，通常為視野縮小或視力模糊。急性的病症則會有頭痛、嘔吐和視力模糊情況。
視網膜剝離	黃斑部病變	白內障	飛蚊症	
可能是視野中突然出現許多漂浮物、閃光，也可能在視野兩側中間出現暗影。	視力急遽下降，看到扭曲光，也可能在變形時會失明。	視力模糊或色調改變，嚴重時會失明。	明亮背景下，看到隨視線移動的透明漂浮物或黑點。	

2. 牙齒外觀從上到下分別是牙冠、牙頸和牙根，構造由外而內依序為琺瑯質、象牙質和牙髓腔構成。

3. 齦齒三階段：

```

    第一階段：緩蝕到牙齦，沒有痛感。
    →
    第二階段：緩蝕到象牙質，遇冷熱刺激，有痛感。
    →
    第三階段：緩蝕到牙髓腔，會有疼痛感。
    
```

4. 聲音傳播途徑：

```

    外耳：耳廓是集聲音，耳道將聲音傳入中耳。
    →
    中耳：充滿氣體的空間，三小骨會負責將聲音傳入內耳。
    →
    內耳：充滿液體的淋巴液，耳蝸內的毛細胞可以把聲音的波動轉換成電生理訊號，刺激聽覺神經。
    
```

5. 音量是指聲音的大小，單位是分貝 (dB)；音調是指聲音的高低，單位是赫茲 (Hz)。

閱讀素養題，六冊皆為封閉題型，減少教師批改時間。

◎ 習作 PPT

課堂即時測驗，學習成效立刻掌握。

1-2 健康檢查站

選擇題

6. 下列哪一位同學對於牙齒的說法正確？

(A) 阿霖：「牙髓腔構造與琺瑯質相似，構成牙齒主體。」
(B) 小青：「琺瑯質是由鈣和磷組成，覆蓋在牙齒的最外層。」
(C) 小余：「象牙質是牙齒最裡面的一層，充滿血管與神經。」
(D) 琳琳：「牙齒構造由外而內依序是琺瑯質、牙髓腔和象牙質。」

6. (A) 象牙質構造與琺瑯質相似，構成牙齒主體。
(C) 牙髓腔是牙齒最裡面的一層，充滿血管與神經。
(D) 牙齒構造由外而內依序是琺瑯質、象牙質和牙髓腔。

答案：(B)

點一下！詳解跟解答立即顯現。

文宣

延伸課程議題，主題多元，邀請專業教師撰寫相關課程。



體育運動規則

收錄 115 最新運動規則，掌握最新資訊。



掛圖

課程主題掛圖，放大課本重點圖示，豐富視覺體驗。



主題包

遊戲中學習，帶動學生主動參與，提升課程豐富度。



反應力 × 趣味卡巴迪

五大關卡搭配教具，一起來認識新興運動「卡巴迪」吧！

口腔保健小達人，蛀牙不要找上門！
內含掛圖、知識問答卡、操作說明PPT及口腔保健用品（牙線棒、牙刷與舌苔刮）。



雙語教案手冊

情境式教案，內含專有名詞和相關句型，輕鬆上雙語課程。



一上 雙語教學課程設計

第一單元 青春快樂園	節數	4節
第2章 健康檢查站 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 確認地標與健康概念。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 Da-IV-1 衛生保健目標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。 JA-1 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。 JA-2 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。		
1. 認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。 3. 依個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。 【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種訊息，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。 1. 相關電子設備、電腦、音響、教學投影片。 2. 牙槌、牙刷、牙膏。 健康檢查/health checkup、近視/myopia、遠視/farsightedness、乾眼症/dry eye syndrome、散光/astigmatism、青光眼/glaucoma、視網膜剝離/retinal detachment、黃斑部病變/macular degeneration、白內障/cataract、飛蚊症/eye floaters、琺瑯質/enamel、齲齒/cavity、象牙質/dentin、牙髓腔/pulp chamber、牙菌斑/dental plaque、牙結石/dental calculus、牙周病/periodontitis、聽力/hearing、音量/volume、音調/pitch、耳機/earphones		

Proper Noun

體育

一上 雙語教學課程設計

年級/單元名稱	第三單元 運動知識與體適能	節數	6節
Grade/Unit	第2章 知我所能~健診體適能	Session	
學習表現	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 JA-1 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。 JA-3 具備善用體育與健康的資源，以制定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。		
學習表現	1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉功能及心肺功能所組成，並完成檢測。 2. 理解健身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行健身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4. 能從遊戲檢測中相互觀摩，觀察動作執行成效，發表運動欣賞之體驗。 5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺力提升的跑步練習。 【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互惠的能力。 【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 相關電子設備、電腦、音響、教學投影片、立定跳遠墊、坐墊體前彎測試器、毛巾、軟墊、擲刀、手表、紀錄表。 身體組成/body composition、柔軟度/flexibility、肌肉功能/muscular fitness、心肺功能/cardiorespiratory fitness、敏捷性/agility、協調性/coordination、反應時間/reaction time、速度/speed、爆發力/power、平衡感/balance、身體質量指數/body mass index (BMI)、坐墊體前彎/sit and reach、仰臥捲腹/curl-up、立定跳遠/standing long jump、心肺耐力/cardiorespiratory endurance、漸進耐力跑/progressive aerobic cardiovascular endurance run (PACER)		

32

雙語 PPT

根據課程提供單詞和句型，搭配音檔，按下即可播放。



Chapter 2 : Health Checkpoint | 奇鼎事業

線上派卷

即時派卷與數據對焦，掌握學習落點，打造高效反饋的數位課堂！

測驗方式

紙本測驗 線上速測

1. 選擇冊別 全選

- 健康與體育 第1冊
- 健康與體育 第2冊
- 健康與體育 第3冊
- 健康與體育 第4冊
- 健康與體育 第5冊
- 健康與體育 第6冊

2. 選擇出處 全選

- 習作
- 課本

3. 選擇範圍 全選

- 第一冊(課本)
- 第一單元 青春快樂頌
- 第1章 健康的基礎
- 第2章 健康檢查站
- 第3章 成長的喜悅
- 第4章 青春充電站
- 第二單元 人際停看聽

保留習慣的紙本測驗，更加入方便的線上速測，讓評量選擇更多樣！

操作	學年度	科目	冊別	考試別	試卷名稱	出卷日期	刪除
<input type="button" value="講解"/> <input checked="" type="button" value="派卷"/> <input type="button" value="批改"/> <input type="button" value="重組"/> <input type="button" value="下載"/> <input type="button" value="分享"/>	114學年度	健康與體育	第1冊	隨堂測驗	114健康期末考	2025-12-23 15:14	<input type="button" value="刪除"/>

選擇範圍後，即可選擇線上派卷！

預覽測驗 派發測驗 檢視紀錄 批改試卷 114健康期末考

◀ 返回試卷管理

116學年 11

多班派發

選擇建班方式



實名班
(題庫帳號)

教師於題庫系統建立學生帳號，學生登入後才能開始測驗



線上班

快速建立班級，學生免登入，測驗前輸入個人資料即可作答

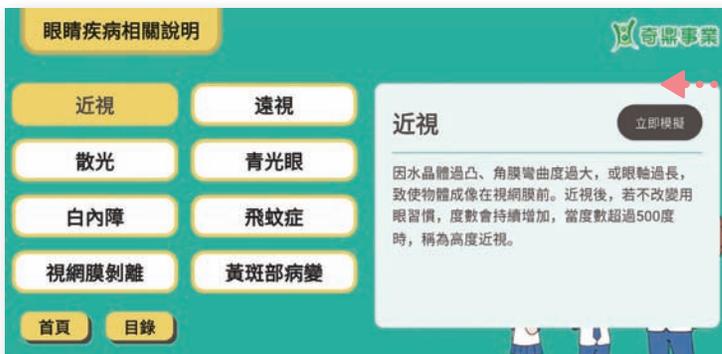
靈活的建班方式、精準派卷，透過即時數據掌握每位學生學習落點。

📖 眼疾 APP：眼睛小劇場

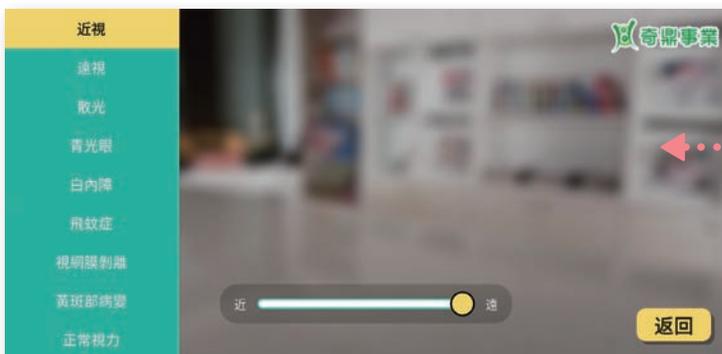
真實模擬眼疾畫面，拿起手機即可親身體驗！



個人模擬體驗外，也有眼疾相關說明、護眼操和護眼 6 招！



同步收錄課本八個眼睛疾病，點按「立即模擬」即可體驗！



將鏡頭對準周遭環境，即可真實體驗！



立即體驗！

📖 互動式遊戲

提供 Wordwall、Kahoot！以及奇鼎自製互動式遊戲，學生在家也能自行操作！



Wordwall



Kahoot！



人體器官



健康每一餐

奇鼎官網

點進官網首頁，所有資源一站到位，分類清楚不費力！



整併各式教學素材與管理功能，是老師備課的最佳夥伴。

提供豐富的學習資源，鼓勵學生主動練習、自我檢測。



掃 QR Code，瞭解更多教學資源！



奇鼎官網



電子書



線上命題



教科書電子報



健體 YouTube

115奇鼎國中

健康與體育

教材簡介本

