

新北市立永和國民中學 108 學年度 第一學期 七年級 健體領域 健康教育教學計畫表 設計者：陳德馨

一、課程類別：健康與體育 健康教育科

二、學習節數：每週 1 節，實施 21 週，共 21 節。

三、本學期學習總目標：

1. 利用阿康、小琳的故事及健康偵查隊的活動，引導學生了解全人的健康。
2. 藉由姿勢不良可能引起腰痠背痛、駝背、運動會喘、呼吸困難等症狀，讓學生理解身體內外部構造、系統與健康姿勢的關係。
3. 運用人體城市的例子，讓學生了解影響健康的因素，並學習培養良好的生活習慣。
4. 自主思考青春期的健康問題。
5. 提出青春期保健自主管理的行動策略。
6. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。
7. 思辨性別刻板印象的內涵。
8. 熟悉打破性別刻板印象的技能。
9. 公開表明尊重他人性別特質的立場。
10. 利用「食物的旅行」讓學生了解源頭管理的方法，學習食材選購、食前處理技巧。
11. 藉由選擇晚餐引導學生省思自己的飲食內容是否均衡、學習健康外食的技巧，並了解食物中毒的原因及預防方法。

#### 四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<ul style="list-style-type: none"><li>■ A1身心素質與自我精進</li><li>■ A2系統思考與解決問題</li><li>■ A3規劃執行與創新應變</li><li>■ B1符號運用與溝通表達</li><li>■ B2科技資訊與媒體素養</li><li>■ B3藝術涵養與美感素養</li><li>■ C1道德實踐與公民意識</li><li>■ C2人際關係與團隊合作</li><li>■ C3多元文化與國際理解</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>健體-J-A1</li><li>健體-J-A2</li><li>健體-J-A3</li><li>健體-J-B1</li><li>健體-J-B2</li><li>健體-J-B3</li><li>健體-J-C1</li><li>健體-J-C2</li><li>健體-J-C3</li></ul>

#### 四、素養導向教學規劃：

教學 期 程	學習重點		單元/ 主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源/學習策略	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容					
第一週 8/26 ~ 8/30	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角 <b>一、阿康與小琳</b> 說明：請學生看完阿康與小琳在健康的表現，以提問來引導學生思考哪一個人是健康的？那我的健康狀態又如何？ 提問：請同學寫在作答框內，並鼓勵發表自己的看法 講解：健康不是單一面向的，我們應先了解健康的層面，並努力平衡美層面的不足。 <b>二、全人的健康</b> 提問：從阿康與小琳的例子中，你們覺得具備那些條件才算是健康的人？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師利用世界衛生組織對健康的定義，來說明健康的概念，並鼓勵每位學生都必須要對自己的健康負責任。 <b>三、健康的身體</b> 說明：健康的身體指的是身體各器官與系統都能夠正常運作？那你的身體健康嗎？ 實作：學生自行勾選符合身體健康的項目 發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 說明：從十個身體健康標準中自己所符合的項目，可以明顯了解身體健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略</b>	問答 觀察 實作	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
第二週 9/2~ 9/6	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角 <b>一、健康的心理</b> 說明：健康的心理指的是能喜歡自己、肯定自己、知道自己的潛力、可以應付生活的壓力。那你的心理健康嗎？ 實作：學生自行勾選符合心理健康的項目 發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 說明：從十個心理健康標準中自己所符合的項目，可以明顯了解心理健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力 <b>二、健康的社會</b> 說明：健康的社會指的是個人有能力創造並維持與他人之間的和諧關係。那你的社會健康嗎？ 實作：學生自行勾選符合社會健康的項目 發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 說明：從十個社會健康標準中自己所符合的項目，可以明顯了解社會健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略</b>	問答 觀察 實作	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。

教學 期 程	學習重點		單元/ 主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源/學習策略	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容					
	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		<b>三、健康偵查隊</b> 提問：健康狀態可分為身體、心理、社會，你的健康表現較偏向哪一方面呢？ 實作：請同學將前面三個健康標準表的得分寫下來，並標註在雷達圖上。 講解：從活動中不難發現在健康的三個層面上，每位同學都可能不足的部分，只要試著調整改善，每個人都能更健康喔！ 實作：引導學生從雷達圖上發現自己缺乏的部分，並選一個未達到且對健康影響最大的項目來進行改善。運用問題解決的生活技能，請學生試著執行改善，讓自己更健康。 說明：現在健康不再是過去只講求「無病」狀態。健康被視為多層面及正向的概念，且會受到價值觀、生活型態等影響。若是健康偏向某個面向，我們就得思考如何讓健康的三面向達到平衡。 歸納：藉由健康偵查隊的活動，讓大家去省思自己的健康問題，才能從生活中逐步改變，哪怕只是小改變，都是促進健康的開始，做好自我保健來提升自己的健康。				
第三週 9/9~ 9/13	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	<b>第一篇健康滿點</b> <b>第二章身體的奧秘</b> <b>一、教師講解</b> 說明：教師利用「四格漫畫」讓學生想想看長期的駝背、不良姿勢會導致身體健康出現什麼問題？ 討論：學生分組進行激盪討論。 說明：教師藉由活動引導學生思考平時是否也有和漫畫中類似的症狀，其實這些健康問題如腰背痛和駝背都會影響外型，再介紹人體外部構造。 <b>二、人體外部結構</b> 說明：人體從外觀來看以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和四肢。 講解：身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。 <b>三、擁有良好的姿勢</b> 說明：教師說明為了健康，擁有良好的姿勢很重要，讓大家一起來調整坐姿和站姿。 實作：讓學生兩人一組，互相觀察對方的坐姿和站姿，並檢視是否符合下面項目。 歸納：良好的姿勢需要靠自己維持，且持續一段時間後，才能察覺身體微妙的改變，鼓勵學生做紀錄，提醒自己每天做到正確姿勢，維持一段時間後，同學們再來彼此分享自己身體的改變。 <b>四、人體內部結構</b> 說明：教師說明長期姿勢不良，都可能壓迫身體內的器官，也會間接影響呼吸和血液循環，所以每個人都應該認識身體內部的構造。 提問：你們知道自己的每個器官在身體的哪裡嗎？請指出心臟在哪裡？請指出肺臟在哪裡？	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略、閱讀理解策略、動機策略</b>	問答 觀察 實作 討論	<b>【生命教育】</b> 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。

教學 期 程	學習重點		單元/ 主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源/學習策略	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容					
			發表：學生討論並指出正確位置 講解：我們認識自己器官的位置與功能，才能進一步保護這些器官。 講解：身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。				
第四週 9/16~ 9/20	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	<p><b>第一篇健康滿點</b> <b>第二章身體的奧妙</b></p> <p><b>一、人體系統</b> 提問：是否知道人體有哪些系統？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。</p> <p><b>二、器官大發現</b> 說明：就剛剛介紹的人體系統，配合課本上的「人體系統運作圖」，和同學討論每個系統包含哪些器官。 發表：讓同學發表自己在每個系統中找到的器官，並思考這些器官的功能。</p> <p><b>三、人體器官與系統的運作</b> 提問：是否知道人體運動時會用到哪些器官？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：我們進行任何活動，都需要很多器官的相互配合，而數個負責某種特殊機能的器官則會形成系統，人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。</p> <p><b>四、維護器官的保健方法</b> 講解：教師介紹器官保健的四個方法。 實作：請學生分組討論，搜尋資料，來設計心智圖，找出消化系統有哪些器官，並找出這些器官的保健方法。 發表：讓各組發表設計的心智圖，藉由活動發表，可讓學生更清楚了解身體各器官的保健方法。</p>	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略、自我監控、自我鼓勵與堅持、動機調整</b>	問答 觀察 實作 討論	<b>【生命教育】</b> 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。
第五週 9/23 ~ 9/27	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。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	<p><b>第一篇健康滿點</b> <b>第三章健康靠自己</b></p> <p><b>一、我的人體城市</b> 提問：人體城市運作越來越差，器官陸續出現問題，請找出城市大亂，身體亮紅燈的原因？ 發表：讓學生分組討論如何整頓人體城市，並各組發表想法。</p> <p><b>二、影響健康的因素</b> 說明：教師針對上面人體城市的活動，引導學生思考到底哪些因素可能影響我的健康，其實最主要還是由於生活習慣不良，才會造成身體出現問題。 說明：教師講解影響我們健康的四個因素：(1)生活型態 40% (2)生物遺傳 20% (3)環境 30% (4)醫療服務系統 10%。 歸納：從資料顯示，影響個人健康最大的因素為「生活型態」，因此生活型態</p>	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略、自我監控、動機調整、尋求協助</b>	問答 觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

教學 期 程	學習重點		單元/ 主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源/學習策略	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容					
	策略。 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 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。 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。		關係著自己的健康，也代表自己的健康是掌握在自己的手裡。 <b>三、找出有利於健康的生活習慣</b> 提問：在我們生活當中都有既定的生活習慣。找找看哪些是對健康有利？哪些對健康不利？ 實作：請同學針對課文中的選項，找出符合的選項並填寫在作答框內。 發表：學生主動分享自己的生活習慣。 講解：生活中的每個小習慣，都可能影響我們的健康，而這些習慣久而久之就成了我們的生活型態，想要健康當然得從這些小習慣開始修正改善。 <b>四、生活習慣對健康的影響</b> 說明：從上述的活動不難發現，選項中有很多不利健康的生活習慣，而平時我們也常出現這些習慣，而這些生活習慣長久下來都會對健康造成極大的威脅。 講解：教師說明不良生活習慣對健康的影響，而常見不良習慣包括長時間熬夜、睡眠不足；經常吃速食或油炸食物；喝含糖飲料；不喜歡運動等。				
第六	1a-IV-2 分析個人與群	Da-IV-4 健康姿勢、規	<b>第一篇健康滿點</b> <b>第三章健康靠自己</b>	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康	問答 觀察	<b>【環境教育】</b> 環 J3 經由環境美學

教學 期 程	學習重點		單元/ 主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源/學習策略	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容					
週 9/30 ~ 10/4	<p>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。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增</p>	<p>律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>	<p><b>一、改變的開始</b> 提問：在你的日常生活中也有不利健康的生活習慣嗎？ 分享：請同學自由分享。 講解：想要健康就必須從改變不利健康的生活習慣開始，想改變積習已久的壞習慣當然不容易，因此我們必須運用一些生活技能與方法來著手改變，擬訂計畫後，更重要的就是要能持續下去。</p> <p><b>二、多動多健康</b> 說明：教師先說明運動的優點，並引導學生思考養成運動習慣，可以怎麼做？ 實作：請同學運用問題解決生活技能，列出很少運動的原因、列出解決問題的方法、分析各種解決方法的阻力與助力、選擇可行方法做做看。 講解：想養成規律運動的習慣，除了執行可行方案外，號召朋友一起運動更是讓自己能持續下去的一大動力喔。</p> <p><b>三、充足的睡眠</b> 提問：想要整頓好人體城市，除了規律運動外，充足睡眠也很重要，你有良好的睡眠習慣嗎？ 實作：請同學針對課文中的選項，進行檢視與填寫，並訂定目標，藉以了解自己是否達成充足睡眠的目標。 講解：自從 3C 產品普及後，你們越來越忽略睡眠的重要，常常為了使用手機而熬夜，實際上對身體的影響是很大的，睡眠除了會影響免疫系統、精神狀況，還會影響生長發育，讓我們從睡眠習慣開始改變自己吧！</p> <p><b>四、我的健康契約書</b> 提問：你現在擁有健康的生活型態嗎？如果沒有你想要如何改善？ 實作：請同學找出一個自己想改變的習慣，製作一份屬於自己的健康契約書，可自由設計美麗的插圖或外框。 講解：每個人都必須學著找出自己的健康問題，並運用問題解決的生活技能，擬定屬於自己的健康計劃，培養良好生活型態，更重要的是能維持下去，契約書中只有一個月，希望每個人都能將好習慣一直持續，而不是只有一個月而已。</p>		<p>相關書籍///<b>注意力策略、記憶策略、自我監控、自我鼓勵與堅持、動機調整、尋求協助</b></p>	實作	與自然文學了解自然環境的倫理價值。

教學 期 程	學習重點		單元/ 主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源/學習策略	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容					
	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。						
第七週 10/7~ 10/11	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-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	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 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	<b>第二篇快樂青春行</b> <b>第一章蛻變的你</b>  <b>一、教師講解：</b> 說明：教師利用課本上男孩與女孩的圖片，讓學生想想自己進入青春期後出現了哪些改變？ 實作：讓學生勾選自己的改變，並在作答框中寫下這些改變對目前的生活有什麼影響？ 講解：青春期的開始，女生大約在 10~14 歲，而男生較晚，大約在 12~17 歲，而青春期是兒童轉變為成人的必經之路，雖然一時可能難以適應，但這些改變都是正常的。 <b>二、認識男生和女生生殖器官</b> 說明：利用課本男生和女生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。 統整：說明青春期女生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。 <b>三、青春期的疑惑</b> 提問：請大家想想進入青春期可能有哪些疑問或困惑？ 發表：讓學生自由提問 <b>四、為什麼會有「月經」</b> 提問：「月經」是什麼？ 說明：解釋月經週期，並說明月經時須注意的事項和處理方法。 <b>五、月經週期怎麼算</b> 提問：詢問學生是否了解自己的月經週期？ 說明：教師利用活動範例的月曆來說明月經週期的計算。 實作：請同學確實針對自己的生理狀況計算週期，並記錄在活動記事簿中。 歸納：想正確、健康的面對自己的各種生理狀況，就應該隨時掌握身體各方面的變化並加以記錄。 <b>六、經痛怎麼辦</b> 實作：詢問女性長輩經痛的經驗，用一句話來形容這種感覺。主要是讓男生也能試著體會女生月經來潮時的不適，進而學習體諒與尊重。 說明：教師藉由前面的討論，解釋女性生理期的經痛問題，並說明月經時須注	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略</b>	問答 觀察 實作	<b>【性別平等教育】</b> 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。



教學 期 程	學習重點		單元/ 主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源/學習策略	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容					
			意的事項及經痛的相關問題和處理方法。 補充：月經來時可著寬大舒適的衣服以減少壓迫，或用熱水袋敷下腹、用溫水淋浴，讓肌肉放鬆，也可在兩次月經期間每天做經前運動。 演練：請學生一起練習減輕經痛的運動。				
第八週 10/14 ~ 10/18	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-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	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 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	<b>第二篇快樂青春行</b> <b>第一章蛻變的你（10/15、16 第一次段考）</b>  <b>一、月經週期要注意哪些個人衛生</b> 提問：詢問學生是否知道自己在青春時期如何保持衛生？ 說明：教師講解女生在青春時期時的衛生處理方式：1 陰脣具有保護作用，須每天清洗。2 上洗手間後，排便後，要由前往後擦拭，以免汙染陰道。3 生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免引發感染的機會。 實作：請女生思考自己月經來潮時，是否做到課文中的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善。 <b>二、如何選購內衣</b> 提問：詢問學生是否知道如何挑選和穿著內衣？ 說明：青春期的少女選擇內衣應該根據不同時期的乳房發育情況而定，主要是要做到保護胸部，幫助乳房健康成形。青春期的少女乳房逐漸發育成熟，胸部線條明顯，在這個階段，內衣的支撐作用顯得十分重要，所以一定要懂得挑選適合自己的內衣。 講解：少女們在青春時期時必須穿內衣，不然可能會導致胸部或韌帶受損，或者駝背，甚至發育不全。較鬆的內衣不利於塑造好身材，太緊的則妨礙的乳腺發育，所以須根據年齡和發育情況來選購內衣的尺寸。盡量不穿有鋼圈的內衣，因鋼圈不利於乳房發育。此外，應選擇讓皮膚呼吸順暢的純棉布料，可幫助吸汗，青春應該以健康和舒適為優先考量。 <b>三、面對夢遺我該怎麼做</b> 提問：你是否也有 A 的困擾呢？ 實作：請學生根據兩位同學的對話，想一想自己是否有和他們一樣的困擾呢？ 將答案填入作答框內。	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略自我監控、自我鼓勵與堅持、動機調整、尋求協助</b>	問答 觀察 實作	<b>【性別平等教育】</b> 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。
第九週 10/21 ~ 10/25	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-4 提	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	<b>第二篇快樂青春情</b> <b>第一章蛻變的你</b>  <b>一、「勃起」、「夢遺」是什麼</b> 說明：教師說明勃起現象：陰莖主要由勃起組織及肌肉組成，勃起組織中有一些稱為海綿體的組織，就像海綿一樣，有很多空隙。而勃起就是因血液流入所致。由於陰莖的前端有很多神經末梢，非常敏感，當受到外來的刺激，例如：觸	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略自我監控、自我鼓勵</b>	問答 觀察 實作	<b>【性別平等教育】</b> 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。

教學 期 程	學習重點		單元/ 主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源/學習策略	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容					
	出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	摸到陰莖、衣物摩擦、性刺激或性幻想等，較多血液會流入陰莖，導致陰莖內面柔軟的海綿體充血膨脹，繼而變硬和勃起了。 講解：尤其是處於青春期的發育階段，陰莖會較為敏感，較易受刺激而產生性反應。如果遇到陰莖勃起的情況，只需放鬆心情，想想其他事以分散自己的注意力，很快便會回復自然狀態。假如給別人看到而被取笑，實在不必介意，不妨理直氣壯地告訴他們這是男性自然的生理現象，不值得大驚小怪。 說明：教師說明夢遺的現象。 提問：「早上起床時，發現床單溼溼的，怎麼知道自己是尿床或夢遺了？」 發表：學生根據自己所知自由發言。 統整：說明尿液及精液的不同，並解釋夢遺發生原因，提醒學生以平常心看待。最後再介紹減少夢遺發生的生活習慣。 <b>二、男性的衛生保健該怎麼做</b> 提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？ 說明：教師講解男生在青春期時的衛生處理方式： 1.包皮容易積藏污垢，應該要每天翻開清洗。 2.避免穿太厚、太緊的褲子，以免褲襠內溫度過高，影響精子的活動而造成不孕。 <b>三、關於性衝動我了解多少</b> 提問：看完阿康的日記，試著思考自己有跟阿康一樣的困擾嗎？ 實作：根據課文的提問，寫下自己的情形。 發表：學生根據自己的看法自由發言。 統整：解釋「自慰」的定義，並澄清傳統對於自慰的迷思。 補充：提醒學生這是男女都可能發生的行為，應以正常的心態看待。		<b>與堅持、動機調整、尋求協助</b>		
第十週 10/28 ~ 11/1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	<b>第二篇快樂青春行</b> <b>第二章打造獨一無二的我</b>  <b>一、青春期的心理轉變</b> 實作：請學生自行勾選或寫下自己目前的心理轉變。也可請願意分享的同學進行分享。 說明：青少年的行為或想法，背後往往反映他們成長時的心理需要或心理特點，例如注重自我形象、尋求獨立自主、重視朋友的認同、對新事物感到好奇、勇於冒險嘗試、感情豐富，情緒易波動等。 講解：要健康度過狂飆青春期，每個人都必須培養自尊、自信，建立良好人際關係，學習妥善處理情緒，學習紓壓技巧。 <b>二、自我認同</b> 提問：詢問學生是否了解自己？ 說明：教師說明自我概念的形成包含四個部分：主觀我、客觀我、理想我、社會我。 歸納：自我概念的形成與自我認同是生涯規劃很重要的功課，認同自我的人才可能進一步肯定自我、悅納自我，並實現自我。 <b>三、特質樹</b>	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略</b>	問答 觀察 實作	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 <b>【生涯發展教育】</b> 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 <b>【閱讀推廣】</b> 繪本或書籍介紹推

教學 期 程	學習重點		單元/ 主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源/學習策略	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容					
	能感。 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。		說明：教師說明運用特質樹的活動來認識自己。 實作：請學生選出特質樹上與自己最相近的形容詞，並分析自己對自己的看法。 歸納：希望能藉由這樣的活動，每個同學都能認真發掘自己的特質及優缺點。 <b>四、優點大轟炸</b> 說明：教師說明運用優點大轟炸的活動來了解別人眼中的自己 實作：請學生找 4~5 個同學或朋友，請這些同學寫下對我的看法。 講解：希望能藉由這樣的活動，同學間彼此分享，體會每個人都是獨一無二的，每個人都有不同的優點與特質。				薦，引導同學閱讀自我認同類別書籍
第十一週 11/4 ~ 11/8	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	<b>第二篇快樂青春行</b> <b>第二章打造獨一無二的我</b> <b>(期中評量)</b> <b>一、自我認同</b> 說明：利用課本特質樹找出與自己接近的特質。 實作：在課本對話框內寫下對自己的看法、別人對我的看法及期望自己變成什麼樣的人 講解：沒有一個人是十全十美的，每個人都應該學習自我悅納，不僅接納自己人格中的優點、長處，更要接受自己的缺點與不足，才能正積極的面對人生。 <b>二、正向思維</b> 提問：當你聽到別人對你的負面評價時，你會怎麼面對？憤怒、抓狂、還是正向思維。 閱讀：請學生閱讀遠見網路文章”我永遠都會感到自卑!” 黑人女孩喚醒世人擁抱歧異的故事。 <b>三、自我實現</b> 說明：教師說明自我實現的重要性。 講解：教師說明自我實現的方法：建立人生目標、樂觀面對人生、主動幫助別人、培養興趣與嗜好。 分享：學生自由回答與分享。  <b>實作：運用正向思維的生活技能，以瑪麗亞娜為例，看看她如何正向思維，接受自己的不完美，並找到人生的方向。請學生利用課本 P43 提問寫下自己的困擾，並且參考老師提供正向的語言及正向的生活活動以積極樂觀的態度面對問題解決問題。</b> 講解：人生中不可能一切盡如人意，我們可以利用正向思維，讓我們在遭遇困境時，更勇於面對與突破。 <b>四、我的伸展台</b>	1	教科書、網路資料/// <b>注意</b> <b>力策略、記憶策略</b> <b>自我監控、自我鼓勵</b> <b>與堅持、動機調整、</b> <b>尋求協助</b>	問答 觀察 閱讀寫作	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 <b>【生涯發展教育】</b> 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 <b>【閱讀推廣】</b> 繪本或書籍介紹推薦，引導同學閱讀自我認同類別書籍

教學 期 程	學習重點		單元/ 主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源/學習策略	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容					
			<p>提問：從小到大，你是否曾有過最滿意的作品，這樣作品可以是一首詩、一幅畫、一張卡片、一次比賽、一份作業、一篇作文等？</p> <p>實作：請學生找出最滿意的作品，也可以照片、影片、圖片呈現。</p> <p><b>發表：可以全班辦場作品發表會，讓每位同學帶著作品上台分享，分享自己最榮耀或最得意的時刻。</b></p> <p><b>講解：藉由這個活動，同學可以看見你不為人知的一面，每個人只要懂得發揮自己的優點，接納或修正自己的缺點，人人都有成功的機會。</b></p>				
第十二週 11/11 ~ 11/15	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。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	<p><b>第二篇快樂青春行</b> <b>第三章打破性別刻板印象</b></p> <p>一、威廉的洋娃娃： 實作：教師利用繪本「威廉的洋娃娃」作為引起動機。 提問：如果我是威廉的家人，我會給威廉洋娃娃嗎？為什麼？如果威廉的爸爸、奶奶真實的出現在我面前，我最想對他們說什麼？ 講解：引導學生思考過度的性別刻板印象，對個人、家庭都有極大的影響，所以我們應該擺脫性別刻板印象的束縛。</p> <p>二、性別刻板印象 說明：教師說明何謂性別刻板印象 討論：教師以牛爾、吳季剛或郭焯淳舉重拿金牌為例，請同學討論陰柔或陽剛是專屬於某一種性別特質嗎？ 統整：每個人的性別特質都有所不同，不該因生理、心理、社會及文化上的性別因素而受到限制。不論是面對男生、女生、跨性別，我們都能自愛而後愛人，讓每一個學生學習人與人之間互相尊重的道理，並且使個人潛能得到充分發展，進而能欣賞他人的表現。 歸納：教師說明跳出性別框架的方法：省思自己原有的偏見、不要男女二分法。</p>	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略</b> <b>自我監控、動機調整、尋求協助</b>	問答 觀察 實作	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 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。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>
第十三週 11/18 ~ 11/22	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。 4b-IV-3 持續地執行促	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	<p><b>第二篇快樂青春行</b> <b>第三章打破性別刻板印象</b></p> <p>一、批判性思考技能練習 說明：教師說明以「大部分的人認為女生比較愛乾淨，男生比較髒亂」為例，運用批判性思考技能進行重建。 實作：請學生找出生活中性別刻板印象的例子，並以批判性思考的生活技能進行演練。 統整：時代改變，我們應該打破性別刻板印象，不該因此被束縛。</p> <p>二、看重自己尊重他人 說明：每個人都是獨一無二的，我們必須學習看重自己，進而尊重別人。 實作：根據課文的引導，寫下我如何看重自己？我們需要尊重哪些差異？我會如何實踐尊重？並於課堂中公開表明自己的立場，和全班分享自己寫下的內容。 統整：葉永鋕的例子凸顯出當年對性別特質不同的歧視，我們藉由剛剛的公開</p>	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略</b> <b>自我監控、自我鼓勵與堅持、動機調整、尋求協助</b>	問答 觀察 實作	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 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。</p>

教學 期 程	學習重點		單元/ 主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源/學習策略	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容					
	進健康及減少健康風險的行動。		倡議活動，更讓大家了解每個人都應該尊重他人性別特質，也說出願意這麼做的決心。				
第十四週 11/25 ~11/29	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	<b>第三篇實在有健康</b> <b>第一章吃出健康</b> <b>（11/25、26 第二次段考）</b> <b>一、食物的旅行</b> 說明：食物從產地到餐桌，每一個環節都可能導致食安問題，消費者都應該了解。 提問：食物的生產到販售，最後進入消費者嘴裡，這一路食物的旅行，你認為可能遭遇那些問題？有那些環節可能造成食物不安全或被汙染呢？ 討論：學生自由討論或發表自己想法 <b>二、認識食品認證標章</b> 提問：購物時，你或家人都如何選購安全的農產品呢？ 統整：購買農產品時盡可能選擇有「有機農產品」標章及「產銷履歷」標章的農產品，外食者也能優先選擇「溯源餐廳」，此外不論購買有機食品或是無農藥殘留的蔬果，還是要清洗乾淨，才符合安全衛生。 <b>三、農藥殘留量比一比</b> 提問：你們知道那些蔬果的農藥殘留量較高嗎？ <b>四、選購當季、當地蔬果</b> 說明：選購當季、當地蔬果，不僅環保且安全，網路上都能查詢到當季蔬果有哪些，也有相關免費 APP 可下載，如「當令蔬果生鮮」，主要功能為查詢臺灣當季蔬菜、水果和漁產肉類花卉價格資訊，。 <b>五、食前處理技巧</b> 發表：請同學分享平時如何清洗蔬果。 提問：雖然已經挑到農藥少且是當季的蔬果，如果可以熟悉清洗的技巧，更會降低農藥殘留量。	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略</b> <b>動機調整、尋求協助</b>	問答 觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
第十五週 12/2~12/6	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	<b>第三篇實在有健康</b> <b>第一章吃出健康</b> <b>一、加工食品如何把關</b> 提問：詢問學生是否知道為什麼需要食品加工？ 說明：教師說明食品加工的意義-為延長食品壽命、抑制食品品質的劣化，而將其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等的製品。 提問：請學生思考食品加工有那些好處？ 發表：學生自由發表。 說明：教師說明市面上常見的食品加工方法為低溫冷凍法、高溫殺菌法、低溫殺菌法、乾燥法、醃漬法、發酵法、放射線等。 <b>二、食品添加物</b> 說明：利用生活事件簿請學生思考下列問題：	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略</b>	問答 觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。

教學 期 程	學習重點		單元/ 主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源/學習策略	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容					
	技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		1.泡麵為何要加入抗氧化劑？ 2.魚丸、豆皮等火鍋料顏色很白，可能放了殺菌劑嗎？ 3.市面的糖果添加色素的目的為何？ 發表：學生踴躍發表意見。				
第十六週 12/9~ 12/13	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	<b>第三篇實在有健康</b> <b>第一章吃出健康</b> <b>一、食品添加物的種類</b> 說明：常見合法食品添加物則針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品作介紹。 <b>二、食品添加物停看聽</b> 請學生利用 A、B 兩種醬油進行分析，分析天然成分及添加物，並小組討論優缺點，最後比較優缺點後做出選擇。演練做決定的生活技能。	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略</b>	問答 觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
第十七週 12/16 ~ 12/20	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	<b>第三篇實在有健康</b> <b>第一章吃出健康</b> <b>一、消費者如何把關</b> 說明：教師引導學生思考當一個消費者該如何把關。讓學生分組討論選定一種想購買的食品，並以幾個提問進行討論。 提問：為什麼要購買此食品？了解此食品的製造商、製造日期、成分、營養標示及是否有核可標章？了解此食品是否對身體健康有影響？此食品的價格是否合理？此食品是否符合環保精神？是否決定購買？為什麼？ 分享與發表：各組將討論結果分享並發表。 <b>二、正確選購包裝食品</b> 實作：請學生事先從家裡帶一樣包裝食品來，並於課堂上檢視此包裝食品上是否清楚印明食品標示。 說明：教師引導學生進行此活動，也可讓學生彼此交換檢視討論，之後再挑選幾項食品作為範例講解。	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略</b> <b>自我監控、自我鼓勵與堅持、動機調整、尋求協助</b>	問答 觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。

教學 期 程	學習重點		單元/ 主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源/學習策略	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容					
	用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。						
第十八週 12/23 ~ 12/27	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	<b>第三篇實在有健康</b> <b>第一章吃出健康</b>  <b>一、健康料理達人</b> 說明：教師利用全班要煮火鍋的題材，引導同學平日都會選擇哪些食材。 提問：選擇火鍋食材除了是自己喜歡吃的因素之外，更要考慮到食材安全的問題，以下老師列出了許多火鍋食材，請各組依照所分配的任務（天然食材、食物里程少、農藥殘留少、食品添加物少、有食品認證標示）選出符合的食材。 <b>二、自我省思與回饋</b> 提問：本次煮火鍋同樂會，每位同學都為了小組付出很多的心力，在討論的過程中一定有意見不同的時候，請各位同學反省與檢討自己，也給同組同學一些意見。	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略</b> <b>自我監控、自我鼓勵與堅持、動機調整、尋求協助</b>	問答 觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
第十九週 12/30 ~1/3	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 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。	<b>第三篇實在有健康</b> <b>第二章食安中學堂</b>  <b>一、誰來晚餐？</b> 提問：放學後同學的行程滿檔，常常隨便吃一吃就進補習班去了？學校附近的小吃店你熟悉嗎？請試著把你晚餐的內容紀錄或是拍下來。 發表：學生踴躍發表意見。 實作：「你通常以什麼為考量，來選擇你的早晚？」請學生根據自己外食晚餐的經驗來填寫。 <b>二、均衡飲食</b> 提問：詢問學生外食該如何吃才是健康？ 發表：學生自由發表意見。 <b>三、我的一日菜單</b> 提問：雖然國小階段就已經學過了每日飲食指南，但是老師希望各位同學可以將飲食指南實際運用於生活中，我們現在以我的一日菜單來練習食物份量的換算。 改善方法：全穀根莖類和油脂類有達到標準，其他份量需要增加，可以在午餐	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略</b> <b>自我監控、自我鼓勵與堅持、動機調整、尋求協助</b>	問答 觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。

教學 期 程	學習重點		單元/ 主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源/學習策略	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容					
	續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		青菜量再增加，乳品類可以增加一片起司，肉蛋魚肉則可以補充豆漿。 <b>四、自己的三餐</b> 說明：教師引導學生以我的一日菜單為例，也請每位同學記錄自己的三餐飲食內容，檢視是否符合均衡飲食原則。 實作：請學生運用訂定目標的生活技能，訂定一項均衡飲食的目標，如課本中是以每天至少吃三碟蔬菜為目標，為期一個月。				
第二十週 1/6~ 1/10	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 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。	<b>第三篇實在有健康</b> <b>第二章食安中學堂</b> <b>(期末評量)</b> <b>一、健康外食技巧</b> 提問：詢問學生選擇外食種類的考量點是什麼？ 說明：現代人因為外食機會增加，在份量上不會控制、在營養上不太均衡，造成肥胖、高血壓等隱憂。教師說明外食健康小技巧：選擇健康天然的食物，少選加工食品、選擇有利健康的烹調方式，例如煮或蒸，選擇四低一高的新鮮食材與飲食方式。 <b>二、環保外食愛地球</b> 說明：外食往往會帶來很多垃圾，包含外帶的餐盒、塑膠袋、免洗餐具等，因此我們可以運用一些小技巧來減少環境的負擔。 提問：外食時，什麼方法可以減少垃圾量？ 分享：學生自由分享與發表 歸納：教師歸納幾個環保外食的方法：不用一次性餐具、餐餐吃乾淨、選擇碳排放量少的食物。 <b>三、製作並發表健康外食指南</b> 說明：學習了健康外食技巧後，希望同學可以運用在實際生活中。 提問：請同學分組，以學校周邊的餐飲店，搭配出三種較健康的套餐，要符合每日飲食指南。 課後實作：請學生搭配出套餐後，實際品嚐一次並將菜色拍照，讓學生小組發表。 <b>四、學習歷程評量</b> 利用分組，同學互相觀摩課本 P50~P73 學習歷程記錄彼此互評，老師再依據學生學習歷程呈現結果給予同學評分。	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略</b> <b>自我監控、自我鼓勵與堅持、動機調整、尋求協助</b>	問答 觀察 分組 討論 紙筆+實作	<b>【環境教育】</b> 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。
第二十一週	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估	<b>第三篇實在有健康</b> <b>第二章食安中學堂</b> <b>(1/16、17 第三次段考)</b> <b>一、食品中毒</b>	1	1.教學影片 2.教科書、網路資料、健康相關書籍/// <b>注意力策略、記憶策略</b>	問答 觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認



教學 期 程	學習重點		單元/ 主題名稱與活動內容	教學 節 數	教學資源/學習策略	評量方式	議題融入 具體內涵
	學習表現	學習內容					
1/13~ 1/17	用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 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。	方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	<p>提問：詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食物中毒發生的經驗。</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食物入口的安全。平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食物中毒的情況。</p> <p><b>二、食物中毒的原因與症狀</b></p> <p>說明：教師介紹食物中毒的原因</p> <p>1.細菌性食物中毒</p> <p>2.病毒性食物中毒</p> <p>3.化學性食物中毒</p> <p>4.天然毒性食物中毒</p> <p><b>三、食物中毒的處理流程</b></p> <p>提問：詢問學生是否知道如何處理食物中毒事件？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p><b>四、預防食物中毒大補帖</b></p> <p>提問：預防食物中毒，需注意哪些衛生工作？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師說明預防食物中毒的方法為防止細菌繁殖、預防細菌汙染食物、殺死細菌。</p>				識動物需求，並關切動物福利。
第 二 十 二 週  1/20 - 1/24			休業式				