

新北市立永和國民中學 108 學年度第一學期 九年級 健體領域 健康教育課程計畫 設計者：陳德馨

一、課程類別：健康與體育 健康教育科

二、本課程每週學習節數 1 節，本學期共 21 節。

三、本學期學習目標：

- (一) 認識家庭的形式與功能，以及了解如何面對家庭的變化，進而擁有一個健康的家庭。
- (二) 學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通與協調，並了解促進家人關係和諧的方法。
- (三) 認識家庭暴力可能造成的傷害與影響，以及面對家庭暴力時的危機處理。
- (四) 認識安全蔬果、有機農產品、基因改造食品、健康食品以及相關選購技巧。
- (五) 認識食品加工的方式，以及明瞭食品添加物的意義，並分析食品添加物的添加原因。
- (六) 了解食物中毒的原因、症狀及處理方式，以及應該如何烹調才是健康之道。
- (七) 認識何謂身體意象，並具備健康體型的概念。
- (八) 認識體重的定義、健康體重的評估以及不當減重可能對身體造成的影響，並學習計算屬於自己的每日熱量需求。
- (九) 學習建立良好的健康生活型態與維持健康體重，並訂定屬於自己的健康計畫。

四、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式
第二週 9/2~9/6	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭 一、家庭成員角色任務 提問：詢問學生是否了解家庭成員所扮演的角色與任務？ 發表：學生自由發表意見。 說明：家庭成員間不論是何種角色，都有其必須肩負的責任與義務，而且家中的每一位成員都應該分擔家務，並且互相關心、彼此照顧，共同為經營一個家而努力。 二、活動「為家庭健康把脈」 說明：人生最大的滿足莫過於幸福美滿的家庭生活，學習如何經營自己家庭，發揮有效的溝通模式，凝聚家人的情感與力量，一起面對家庭的種種挑戰，相信定能創造一個功能健全的家庭。 說明：針對「為家庭健康把脈」活動，設計各項需求的家庭功能的項目，並提出相關提問供學生思考。	1	翰林版教科書第一篇家和萬事興第 1 章我的家庭	1.問答：是否能確實針對自己的家庭狀況來填寫活動。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否能確實針對自己與家人的相處關係來填寫。

	<p>情。</p> <p>【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p> <p>【家庭教育】I-1-2-1 比較家庭成員間的角色、權利及責任</p> <p>I-1-5-2 探索健康家庭的特質</p>	<p>實作：請學生確實針對自己與家人的相處狀況勾選。</p> <p>執行：同學確實勾選並思考下面的問題。</p> <p>檢討：針對所勾選的項目以及問題進行家庭功能的評估並針對表現不佳的部份進行改進。</p> <p>歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。</p> <p>三、活動「溫馨滿屋」</p> <p>說明：在經過教師講解本章的重點後，相信同學應該對自己的家庭成員以及他們對家庭的付出有所了解。</p> <p>實作：請同學確實針對自己的家庭狀況來填寫。</p> <p>歸納：隨著社會的變遷，家庭形式也愈來愈多樣化。但不論是哪一種家庭形式，只要家庭成員間彼此關心、尊重、信賴，讓家人得到心理上依靠，感受到無比的安定與滿足，就能稱得上是功能良好的理想家庭。</p>			
第三週 9/9~9/13	<p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。</p> <p>【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p> <p>【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。</p> <p>【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p> <p>【家庭教育】I-1-1-2 描述家庭對個人的意</p>	<p>第一篇家和萬事興</p> <p>第 1 章我的家庭</p> <p>一、面對家庭變化</p> <p>詢問：教師詢問學生，自己的家庭發生哪些變化？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表意見。</p> <p>歸納：教師歸納說明家庭變化的原因，並提出應該具備的處理方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.彼此接納 2.建立支持網絡 3.參與成長團體 4.利用社會資源 <p>說明：健康的家庭是立基於成員間彼此鼓勵與合作。</p> <p>二、擁有健康家庭</p> <p>詢問：教師詢問學生，自己的家庭具有哪些家庭的特質？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>歸納：教師說明家庭的特質主要有下列四項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.有良好的溝通 2.有共同的目標 3.有共同的學習 4.有靈活應變能力 <p>說明：家人間的溝通、共聚、精神支持與應變能力是營造健康家</p>	1	翰林版教科書第一篇家和萬事興第 1 章我的家庭	<p>1.問答：是否能認真回應教師的問題。</p> <p>2.觀察：是否認真參與討論。</p> <p>3.實作：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。</p>

	義與功能	<p>庭的基本因素。</p> <p>三、活動「全家學習計畫書」</p> <p>說明：人生最大的滿足莫過於幸福美滿的家庭生活，學習如何經營自己家庭，發揮有效的溝通模式，凝聚家人的情感與力量，一起面對家庭的種種挑戰，相信定能創造一個功能健全的家庭。</p> <p>引導：依據「全家學習計畫書」活動範例，教師說明計畫設計時所要注意的事項，再請學生設計一份屬於自己家庭的全家學習計畫書。</p> <p>實作：將自己設定的目標、分析家庭狀況完成，依序列出執行方式。</p> <p>執行：同學確實將計畫與家人共同執行。</p> <p>檢討：計畫執行後，再進行成效評估與改進。</p> <p>歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。</p>			
第四週 9/16~9/20	<p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。</p> <p>【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解</p>	<p>第一篇家和萬事興</p> <p>第2章維護家庭和諧</p> <p>一、面對家人衝突</p> <p>提問：家人間相處模式為何？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>歸納：良好的家人相處，不在於家人間從不發生衝突，而是能透過有效的溝通，來傳達彼此對事情的看法。</p> <p>二、活動「情境大考驗」</p> <p>提問：試著說說看，情境中的主角如果你，你會怎麼做？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生針對活動中所提供的情境來思考應該如何處理？</p> <p>三、化解衝突好方法</p> <p>提問：詢問學生是否曾有與家人發生衝突的經驗？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：教師講解家人間難免會因為意見不合、溝通方式不良等原因產生歧見，但彼此都是對方最親密、最愛的人，因此當與家人發生衝突時，可以參考下列方法來改善：</p> <p>1.了解衝突發生的原因</p> <p>2.思考解決衝突方式：</p> <p>(1) 忍讓→我輸你贏</p> <p>(2) 逃避→雙輸</p>	1	翰林版教科書第一篇家和萬事興第2章維護家庭和諧	<p>1.觀察：是否認真聆聽、參與討論。</p> <p>2.實作：是否能認真填寫活動。</p>

	決問題的可行方案。 【家庭教育】 I-2-4-2 瞭解青少年階段親子衝突的成因與因應	(3) 競爭→我贏你輸 (4) 妥協→沒有輸贏 (5) 合作→雙贏 3.找出適合的方法			
第五週 9/23~9/27	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧 一、溝通技巧大公開 提問：詢問學生是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？ 發表：學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝通？ 歸納：教師說明有效溝通的原則有下列七項： 1.深呼吸、暫時離開 2.調整情緒，主動開口 3.傳達「我」的訊息，少用你訊息 4.同理心的運用 5.對事不對人，語氣要溫和 6.澄清誤會，讓對方有時間解釋 7.不翻舊帳 並提出溝通七大招式，鼓勵學生多多利用上述招式與家人進行良性溝通。 統整：教師說明家人間應該採取溫和、理性的方式，適度的表達自己的感受讓家人知道，並建立起良好的溝通方式與習慣。 二、活動「溝通表達練習題」 提問：利用「溝通表達練習題」活動進行問題討論。 發表：鼓勵同學說出自己想法。 統整：教師針對學生各自發表的意見，適時的給予鼓勵，並針對不足之處給予適當的補充與建議。 歸納：教師說明可以利用家庭聚會的方式，來分享家人間的心	1	翰林版教科書第一篇家和萬事興第 2 章維護家庭和諧	1.觀察：是否認真參與討論。 2.實作：是否能認真填寫活動。 3.觀察：是否認真發表「溝通表達練習題」活動的答案。

	<p>【家庭教育】I-2-5-1 反思與家人的互動關係</p>	<p>情。了解彼此的想法之後，再共同討論訂定合理的生活規範，以便全家人一起遵守，不僅可以減少不必要衝突，還可以增進家人間情感。</p> <p>結語：教師提醒學生，在了解溝通的原則之後，要實際落實於生活中，一開始時也許尚無法完全掌握溝通的原則，但不要灰心，多試幾次一定會愈來愈得心應手的。</p>			
<p>第六週 9/30~10/4</p>	<p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。</p> <p>【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p> <p>【家庭教育】I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會</p>	<p>第一篇家和萬事興</p> <p>第 2 章維護家庭和諧</p> <p>一、促進家人關係和諧方法</p> <p>提問：如何拉近家人間的距離，讓彼此的關係更親密？</p> <p>討論：以四至五人一組，分組討論。</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：強化家人關係的方法，包括下列六項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.付出關懷的心 2.一同分擔家務 3.共同參與活動 4.營造良好氣氛 5.有效化解問題 6.創造家庭分享時光 <p>並強調除了課本提供的六種方式之外，也可以依照每個家庭不同的特性，發展出最適合自己家庭的方式。</p> <p>歸納：利用各種方式來增進家人間的情感，並分組討論互相學習、參考。</p> <p>二、活動「愛的行動日記」</p> <p>提問：是否曾經對家人付出愛的行動？</p> <p>實作：確實記錄自己與家人間愛的表現。</p> <p>說明：配合「愛的行動日記」活動，結合日常生活經驗，幫助學生體認促進家人關係的方式。</p> <p>歸納：說明對待家人應當多付出一些關懷，使家人感到溫暖，並多一點包容、少一分責難，讓家庭成員都能在愛的滋潤下一同成長。</p>	1	<p>翰林版教科書第一篇家和萬事興第 2 章維護家庭和諧</p>	<p>1.觀察：是否認真參與討論。</p> <p>2.問答：是否能說出如何增進家人感情的方式。</p> <p>3.討論</p>

第七週 10/7~10/11	<p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【性別平等教育】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。</p> <p>【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。</p> <p>【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。</p> <p>【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p> <p>【家庭教育】I-2-3-2 瞭解家庭中可能的語言或肢體暴力，並採用適當的方法避免傷害</p>	<p>第一篇家和萬事興</p> <p>第3章預防家庭暴力</p> <p>一、認識家庭暴力</p> <p>引導：教師藉由「想一想」提問框來引導學生進入本章的重點。</p> <p>提問：詢問學生是否有聽過或看過家庭暴力相關的新聞事件？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：教師說明家庭暴力即是成員間實施身體或精神上不法侵害之行為。而其中包含的幾個要素如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.家庭成員：包含配偶、前配偶、同居的伴侶、已分居的伴侶、或曾為同住或現為同住而無親戚關係的人，及其未成年子女。 2.身體上侵害：指的是虐待、遺棄、性侵害、妨害自由等，造成被害人身體的傷害。 3.精神上侵害：指的是言詞虐待、心理虐待、性虐待，造成被害人精神痛苦。 <p>二、家暴的影響與迷思</p> <p>提問：詢問學生是否了解家暴可能造成的影響與傷害？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：家暴常會使被害人的身心遭受多重傷害，並且使他們不易相信人，甚至影響對婚姻與家庭的看法。而同時我們經常會對家暴陷入某些迷思之中，但其實每一項迷思都有其真正的事實，因此為了預防家暴以及避免遭受家暴，我們應該認真了解其中的迷思概念與事實，將有助於防範家暴的產生。</p> <p>引導：請教師帶領學生仔細閱讀每一項家暴可能產生的迷思以及其中的事實，並適時指導與釐清學生錯誤的觀念。</p> <p>三、活動討論「社會新聞事件簿」活動的問題。</p> <p>發表：每組推派一位同學發表結果。</p> <p>提醒：當發現家庭暴力事件的情況時，不要抱著「少管別人家務事」的想法，因為你的一念之間，拯救了長期生活在家庭暴力陰影下的人。</p>	1	<p>翰林版教科書第一篇家和萬事興第3章預防家庭暴力</p> <p>影片：</p> <p>1.0 公分的世界兒童暴力影片 國語版] (影片取自教育部)</p> <p>2.看見家暴，你會怎麼做？What would you do？</p>	<p>1.觀察：是否認真參與討論。是否認真參與「社會新聞事件簿」活動的討論，並踴躍發言。</p> <p>2.問答：是否能正確說出家暴的迷思與事實。</p>
-------------------	---	---	---	--	---

<p>第八週 10/14~10/18</p>	<p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【性別平等教育】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。</p> <p>【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。</p> <p>【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。</p> <p>【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p> <p>【家庭教育】I-2-3-2 瞭解家庭中可能的語言或肢體暴力，並採用適當的方法避免傷害</p>	<p>（第一次段考定期評量週）</p> <p>第一篇家和萬事興</p> <p>第3章預防家庭暴力</p> <p>一、面對家暴時的處理</p> <p>說明：教師說明家人間的衝突難免，但若伴隨著暴力事件的發生，就是所謂的家庭暴力，遇到這類的情況時，應採取下列原則保護自身的安全：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.勿刺激對方：不要火上加油，再以言語刺激對方 2.自我保護：特別是頭、臉、頸部 3.大聲呼救：引起鄰居或路人的注意 4.遠離現場：盡快離開危險的情境，避免受到更嚴重的傷害 5.尋求援助：尋求外界的協助，例如：警察局 6.保護自己的權益：到醫院驗傷，取得驗傷單；到警察局報案，並製作筆錄。 <p>講解：為了避免學生的混淆，教師說明家庭暴力與適度處罰間的不同。</p> <p>提問：若今天自己不幸遭受家庭暴力，你該如何應變？</p> <p>發表：請大約四至五位學生，提出應變方式。</p> <p>歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。</p> <p>三、走出家暴陰影</p> <p>提問：詢問學生是否曾聽過或見過週遭的親友或鄰居遭受家暴的經驗？</p> <p>講解：教師講解長期遭受家暴的人在身心方面均會產生非常大的傷害與陰影，甚至會懼怕人群、遠離社會，因此我們必須不斷的給予鼓勵，並且幫助他們走出家暴的陰霾、接納社會，重新迎向人生的光明面。</p> <p>三、活動「改變思考習慣、提升正向能量」</p> <p>提問：詢問學生是否聽過 ABCDE 法則？</p> <p>講解：教師說明 ABCDE 法則，並提醒學生在面對挫折或失敗的經驗時，千萬不能氣餒或喪失信心，反而應該改變自己的思考方式，並試著鼓勵自己，進而能提升正面的能量，最後便能迎刃而解。</p> <p>實作：參考活動範例，利用 ABCDE 法則來練習改變思考習慣，轉換為正向的能量。</p>	<p>1</p>	<p>翰林版教科書第一篇家和萬事興第3章預防家庭暴力</p>	<p>1.問答：出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。</p>
----------------------------	---	---	----------	--------------------------------	---

<p>第九週 10/21~10/25</p>	<p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p>	<p>第二篇飲食情報站</p> <p>第 1 章飲食新浪潮</p> <p>一、安全蔬果</p> <p>講解：適當使用農藥可避免蟲害，維持蔬果的產量及賣相。如果使用不當或濫用，就可能產生中毒的現象。</p> <p>說明：經過安全採收期後採收的農作物，劑量便會消褪至對人體無害的程度。掌握下列九大訣竅，就能安心食用選購的蔬果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.不刻意挑選外觀肥美、毫無昆蟲咬傷的蔬果。 2.蔬果的選擇宜多樣化，並分散向不同攤商購買。 3.原則上，外表光滑的蔬果較不易殘留農藥，有細毛或凹凸不平者則反，但仍需視施藥期保護措施（如加保護套）等情形而定。 4.長期貯存或進口水果，須以藥劑處理延長其貯存時間。 5.蔬果外表若有藥斑或不正常的化學藥品氣味者，避免購買。 6.夏秋季節、天然災害、節慶日前後或蔬果價格上揚，農藥殘留的比率較高，應避免搶購，而改以信譽良好的冷凍蔬菜或其他蔬菜加工品取代。 7.冬季蔬菜產量多，價格便宜，宜多選購。 8.選擇有政府認可優良標章的產品。 9.儘量購買當令蔬果，新鮮、價廉且安全性高。 <p>二、有機農產品</p> <p>提問：購物時，你或家人都如何選購有機農產品呢？統整：選擇有「產銷履歷」標章的有機農產品，雖有一定的安全保障，但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。除此之外，在選購有機農產品時還可以掌握下列三項技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認明驗證標章與標示 2.資料查證與查詢 3.購買有產銷履歷的產品 <p>三、基因改造食品</p> <p>說明：教師說明基因改造食品的意義。</p> <p>提問：該如何辨識基因改造食品？</p> <p>結語：購買食品時，一定要辨識食品的外包裝上，是否有標示基因改造食品或非基因改造食品。若沒有清楚明確的標示，則絕對不可輕易購買。</p>	<p>1</p>	<p>翰林版教科書第二篇飲食情報站第 1 章飲食新浪潮</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察：認真聽講並熱烈參與討論。 2.問答：是否能說出政府核可的有機農產品驗證機構。 3.實作：能夠辨別基因改造食品標章。 4.觀察：學會基因改造食品的選購方式。
----------------------------	--	--	----------	---------------------------------	---

<p>第十週 10/28~11/1</p>	<p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p>	<p>第二篇飲食情報站</p> <p>第 1 章飲食新浪潮</p> <p>一、活動「破解基因改造密碼」</p> <p>說明：教師說明現在市面上基因改造與非基因改造食品充斥，因此我們應該審慎選購。</p> <p>提問：詢問學生在購買食品時是否會留意「基因改造」或「非基因改造」的標示？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生先閱讀活動中的介紹，再針對下面的問題實際填寫自己的想法。</p> <p>二、健康食品</p> <p>說明：購買食品時要認清楚行政院衛生福利部所認定的「健康食品」標示。</p> <p>提問：購物時，你或家人都如何選購健康食品呢？</p> <p>統整：選購健康食品時，除了辨識政府核可的標章外，還必須辨識其中不實或涉及療效的廣告：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.質疑廣告內容的真實性 2.蒐集資料證實 3.多聽專家意見 4.作出正確決定 <p>三、活動「廣告真相大追擊」</p> <p>說明：教師說明食品廣告的真正意義。</p> <p>提問：該如何辨識廣告的真實性？</p> <p>引導：首先查看廣告的用語是否不實？並針對廣告內容及標示，確實追根究柢，如此才能分辨出廣告的真實性。</p> <p>實作：請學生針對自己所蒐集的廣告資訊中，分析出其中涉及療效或誇大不實的內容。</p> <p>四、選購技巧</p> <p>提問：詢問學生在購買健康食品時會如何挑選？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師指導學生在購買健康食品時，除了需辨識健康食品的標示外，尚須掌握下列建議：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.評估自己的營養需求 2.購買有認證的產品 	<p>1</p>	<p>翰林版教科書第二篇飲食情報站第 1 章飲食新浪潮</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察：認真參與課程學習。 2.實作：詳細填寫活動內容。
---------------------------	--	---	----------	---------------------------------	--

		3.看穿促銷噱頭 4.重視消費權益			
第十一週 11/4~11/8	2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	（期中評量） 第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭 第 2 章維護家庭和諧 第 3 章預防家庭暴力 第二篇飲食情報站 第 1 章飲食新浪潮	1	翰林版教科書 習作	多元評量(習作+口頭報告)
第十二週 11/11~11/15	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保	第二篇飲食情報站 第 2 章食品加工面面觀 一、食品加工 說明：教師說明食品加工意義。 提問：一般常見的食品加工方式有哪些？ 統整：市面上常見的食品加工方式有： 1.低溫冷凍法 2.高溫殺菌法 3.低溫殺菌法 4.乾燥法 5.醃漬法 6.發酵法 7.放射線 二、常見食品加工方法	1	翰林版教科書第二篇飲食情報站 第 2 章食品加工面面觀	1.觀察：對於食品加工方法及食品添加物之了解。 2.觀察：上課投入及參與狀況。 3.實作：學生是否會看包裝食品之標示。

	<p>的餐點。</p> <p>【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。</p> <p>【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。</p>	<p>提問：詢問學生是否知道哪些加工方法？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師利用課本 P50 表 2 常見加工方法來說明食品加工方法的內容。介紹不同的加工方式各有哪些做法與原理，而其中食品又會具有哪些特點以及保存時間為何？</p> <p>講解：教師指導學生認識各種加工方法的作法及原理、食品特點及保存時間、以及該加工方法的常見食品。</p>			
第十三週 11/18~11/22	<p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p> <p>【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。</p> <p>【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。</p>	<p>第二篇飲食情報站</p> <p>第 2 章食品加工面面觀</p> <p>一、食品添加物</p> <p>說明：請學生思考下列問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.速食麵為何較一般的麵保存時間長？ 2.市面的餅乾標榜加入鈣的目的為何？ 3.橘子汽水添加色素的目的為何？ <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>歸納：人類對飲食的要求，愈來愈注重食品的色香味和營養成分，甚至儘量要求食物必須保鮮和保持原味，所以，使用食品添加物的機會愈來愈多。而表 3 常見非法食品添加物即針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品以及對人體的影響作說明；表 4 常見合法作介紹。</p> <p>二、活動「暗藏美食中的添加物」</p> <p>引導：請學生仔細閱讀活動事件內容。</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生確實閱讀活動故事，並提出自己對於食品添加物的看法。</p> <p>結語：購物時，應仔細看清楚食品標示，以免買到品質不佳的食品。身為消費者，除了了解資訊和消費權益外，也要發揮共同監督食品業者負責任的作為，讓食品衛生管理和食品消費的環境能更加完美。</p> <p>三、活動「食品添加物特搜」</p> <p>提問：詢問學生是否曾有到超市或大賣場購買醬油的經驗？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生先閱讀活動中「傳統釀造醬油」與「化學醬油」的介紹，並試著說出兩者的差異性，然後確實填寫活動中的問題。</p>	1	翰林版教科書第二篇飲食情報站第 2 章食品加工面面觀	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察：對於食品添加物之了解。 2.實作：學生是否會看包裝食品之標示。 3.實作：學生是否能認真調查。

<p>第十四週 11/25~11/29</p>	<p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p> <p>【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p> <p>【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。</p> <p>【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。</p> <p>【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。</p> <p>【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。</p>	<p>（第二次段考定期評量週）</p> <p>第二篇飲食情報站</p> <p>第3章吃得安心與健康</p> <p>一、食物中毒</p> <p>提問：教師利用「想一想」提問框以及課前的新聞摘要引導學生進入課程重點。</p> <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>二、食物中毒的處理</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>講解：當發生食物中毒事件時，必須儘快送醫急救，且保留剩餘食物或患者的嘔吐或排泄物，同時醫院應在 24 小時內通知衛生單位。</p> <p>三、預防食物中毒大補帖</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> <p>統整：預防食物中毒五方式，都非常容易做到，但必須長期落實於生活中，才能澈底預防食物中毒的發生。</p> <p>提醒：不僅在家要注意食物中毒的預防，在外用餐時也要慎選餐館，以免食物中毒的事件發生。</p> <p>歸納：以下提出預防食物中毒的五項注意事項供學生參考：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.做好食物保存 2.注意用餐環境乾淨 3.調理食物環境衛生 4.注意食物的外觀與味道 5.個人衛生習慣的建立 	<p>1</p>	<p>翰林版教科書第二篇飲食情報站第3章吃得安心與健康</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察：認真參與討論。 2.實作：用心蒐集並分析資料。
-----------------------------	---	--	----------	---------------------------------	---

第十五週 12/2~12/6	<p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p> <p>【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p> <p>【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。</p> <p>【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。</p> <p>【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。</p> <p>【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。</p>	<p>第二篇飲食情報站</p> <p>第3章吃得安心與健康</p> <p>一、活動「學校營養午餐特搜」</p> <p>說明：此活動之目的在於從周遭環境的安全與衛生作調查。</p> <p>實作：四至五人為一組，實際進行活動內容。</p> <p>分享：每組的調查報告完成後，請學生發表心得，並思考此次活動進行中有無需要修正的地方。</p> <p>二、食物烹調安全又健康</p> <p>提問：詢問學生平時在家中是否會協助家人廚房烹調工作？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：飲食除了選擇天然、新鮮以及安全的食材外，其次便是烹調食物的方式，若能掌握各項烹調食物的注意事項，一定能避免食物中毒的發生，同時也能享受優質、健康的美食。以下則針對各類食物在烹調時應該注意的要點進行介紹：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.蔬菜類 2.水果類 3.全穀根莖類 4.肉類 5.魚貝類 6.豆類 7.蛋 8.奶類 9.油脂類 <p>三、活動「烹調不同、熱量大不同」</p> <p>提問：詢問學生是否了解各種烹調方式與所產生熱量的關係？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>實作：請學生參考活動中的食物與烹調方式內容確實填寫。</p>	1	翰林版教科書第二篇飲食情報站第3章吃得安心與健康	<p>1.觀察：認真參與討論。</p> <p>2.實作：是否能確實針對自己就讀學校的廚房進行調查與記錄。</p>
第十六週 12/9~12/13	<p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，</p>	<p>第二篇飲食情報站</p> <p>第3章吃得安心與健康</p> <p>一、健康烹調食物</p> <p>提問：請學生試著說出心目中最喜愛的烹調方式？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師指導各種烹調方式都會影響食物的營養以及熱量的多寡，因此我們在享受美食前，也必須注意各種烹調方式對我們健</p>	1	翰林版教科書第二篇飲食情報站第3章吃得安心與健康	<p>1.觀察：學生是否能熱烈參與討論。</p> <p>2.實作：是否能確實填寫活動。</p> <p>3.觀察：學生踴躍發言的程度。</p> <p>4.實作：學生正確選擇適當適</p>

	<p>設計並規劃合宜的飲食。</p> <p>【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。</p> <p>【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。</p> <p>【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。</p> <p>【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。</p> <p>【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。</p>	<p>康的影響。而其中又以清蒸、水煮、涼拌、低溫烹調等方式較為健康。</p> <p>二、活動「無所不在的調味品」</p> <p>提問：詢問學生是否知道我們每天吃進了哪些調味品？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>實作：請學生確實針對自己日常生活中的飲食方式做勾選，並針對日常生活中不良的飲食習慣提出改善的具體行動。</p> <p>三、鹽、糖、油脂</p> <p>說明：要達到健康飲食的目標，鹽、糖、油脂的攝取是相當重要的一環，這些調味品與人體健康息息相關。</p> <p>統整：由於慢性病與鹽、糖、油脂密不可分，所以教師特別強調飲食調味品的量與種類皆需慎選，以免於無形當中傷害身體健康。</p> <p>四、活動「營養標示比一比」</p> <p>提問：詢問學生在購買食品時，是否會比較食品包裝上的營養標示內容？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生實際針對活動中的兩種營養標示來做比較，並計算出兩種不同的營養標示各含多少份量的鹽分、糖分以及熱量？</p>			量的調味品。
第十七週 12/16~12/20	<p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p> <p>【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p>	<p>第三篇健康無負擔</p> <p>第 1 章身體意象</p> <p>一、活動「我的體型觀」</p> <p>提問：詢問學生是否了解何謂「體型觀」？以及對自己的體型觀有何看法？</p> <p>實作：指導學生記錄「我的體型觀」活動之結果。</p> <p>說明：現代人因為食物充足、營養豐富，所以平均體重較以前大幅提升，可是籠罩在強調苗條纖細的社會風氣下，造成許多人迷思瘦就是美的觀念，因而產生許多不當的體重控制方式，大大危害身體健康。</p> <p>二、身體意象的形成</p> <p>提問：詢問學生是否了解何謂「身體意象」？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：教師說明身體意象的形成可能受到下列因素的影響：</p> <p>1.家庭背景</p>	1	翰林版教科書第三篇健康無負擔第 1 章身體意象	<p>1.觀察：是否能認真填寫活動「我的體型觀」之結果及是否熱烈參與討論。</p> <p>2.問答：是否能說出正確的身體意象。</p>

		2.生活環境 3.流行趨勢 4.媒體渲染 5.同儕團體 6.時代演變 三、正向的身體意象 提問：詢問學生對自己的「身體意象」抱持著何種看法？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：教師指導學生要具備正向的身體意象，可以利用下列幾種方式： 1.接受並喜歡自己的外型 2.多元審美觀 3.追求健康的體型			
第十八週 12/23~12/27	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	第三篇健康無負擔 第 1 章身體意象 一、辨識瘦身美容廣告 提問：詢問學生是否看過或聽過市面上瘦身美容的廣告內容？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：現代社會因為媒體資訊傳播的速度發達，因此經常傳遞著「瘦身美容」的廣告訊息，但是其實很多的瘦身美容廣告多半是利用明星代言、誇大效果以及贈送附加產品等方式來鼓勵民眾消費，然而效果卻不如預期，因此我們應該學會正確的分析瘦身美容廣告，以下提供幾項辨識技巧： 1.仔細閱讀廣告內容 2.質疑內容或圖片的真實性 3.蒐集資料佐證 4.聽聽他人的意見 二、活動「小心減重廣告陷阱」 提問：詢問學生是否看過類似的廣告宣傳單？ 實作：請學生蒐集市面上減重的廣告宣傳單。 發表：四至五位同學一組，分組討論廣告單中的內容是否有誇大宣傳或過度包裝的嫌疑，並推派一人上台發表。 歸納：其實每個人的體型都有屬於自己的特色，我們應該要培養「多元審美觀」，並建立「健康才是美」的體型觀。	1	翰林版教科書第三篇健康無負擔第 1 章身體意象	1.觀察：是否能認真參與討論。 2.問答：是否能說出廣告中隱藏的陷阱。

<p>第十九週 12/30~1/3</p>	<p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p> <p>【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p>	<p>第三篇健康無負擔</p> <p>第 2 章健康體重</p> <p>一、BMI</p> <p>提問：詢問學生是否知道什麼是「BMI」？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：教師說明身體質量指數 BMI 是用來了解自己的體重狀態，計算方式則適用體重（公斤）／身高平方（公尺）²。</p> <p>二、標準體重計算方式</p> <p>提問：詢問學生是否了解自己的標準體重？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師提出世界衛生組織認為理想的 BMI 是 22，因此標準體重計算方式則是用身高平方（公尺）²×22。</p> <p>三、腰臀比</p> <p>提問：詢問學生是否計算過自己的腰臀比？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師講解腰臀比即是人體脂肪分布的指標，而其計算方式則是以腰圍/臀圍。</p> <p>四、不當減重</p> <p>提問：詢問學生是否聽過或看過親友或同學的減重方式？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：現在人為了追求心目中理想的體型而減重，但許多減重的方式不但偏激而且極有可能造成身體嚴重的傷害：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.吃瀉藥 2.服用減肥藥 3.吃肉減重 4.斷食法 <p>五、厭食症與暴食症</p> <p>說明：有人會用非常偏激的方法，來達成體重控制的目的，甚至變成一種病態的行為。</p> <p>發表：學生踴躍發表自己的看法。</p> <p>講解：厭食症和暴食症之意義，並且比較其差異。</p> <p>統整：厭食症和暴食症都是屬於一種精神性疾病，心理建設和行為改變是治療的重點，兩者都是為了控制體重，卻用錯方法而產生的疾病。應改用健康的方式進行體重控制。</p>	<p>1</p>	<p>翰林版教科書第三篇健康無負擔第 2 章健康體重</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察：是否能認真參與討論。 2.問答：能說出正確的減重方式。 3.發表 4.拿皮尺實際測量
---------------------------	--	---	----------	--------------------------------	--

		<p>六、每日熱量需求計算</p> <p>提問：詢問學生是否了解每日熱量需求如何計算？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：教師說明每日熱量需求的評估必須視每個人的實際體重以及活動量而定，因此建議熱量是由實際體重 X 每公斤體重所需熱量所計算出來的。而當我們正確的計算出自己每日的熱量需求後，則可評估自己的體重是否健康。</p>			
第二十週 1/6~1/10	<p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p>	<p>（期末評量）</p> <p>第二篇飲食情報站</p> <p>第 2 章食品加工面面觀</p> <p>第 3 章吃得安心與健康</p> <p>第三篇健康無負擔</p> <p>第 1 章身體意象</p> <p>第 2 章健康體重</p>	1	翰林版教科書 習作	觀察投入程度+紙筆測驗
第二十一週 1/13~1/17	<p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。</p> <p>【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p>	<p>（第三次段考定期評量週）</p> <p>第三篇健康無負擔</p> <p>第 3 章維持健康體重</p> <p>一、健康體重控制</p> <p>提問：詢問學生是否了解如何控制自己的體重？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師提醒學生青少年時期正值生長發育期間，對於是否須進行體重控制尚需審慎評估，不可貿然嘗試，以免適得其反。而若需要執行體重控制計畫前，尚需了解下列問題：</p> <p>1.體重過重或過輕的原因</p> <p>2.體重控制方式的實際作法</p> <p>講解：唯有透過健康飲食、保持運動以及日常行為的改變，才能夠維持健康體重，減少肥胖所導致的健康問題。</p> <p>二、維持健康體重的意義</p> <p>提問：詢問學生家人是否有親友有體重過重的情況？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p>	1	翰林版教科書第三篇健康無負擔 3 章維持健康體重	<p>1.觀察：是否能熱烈參與討論。</p> <p>2.觀察：學生踴躍發言的程度。</p> <p>3.實作：擬定健康計畫。</p>

		<p>講解：教師指導學生認識體重過重可能對身體造成的影響，並提出應該學會評估自己的體型，再判斷出適合自己的需要，用健康的方式來做好體重控制。</p> <p>三、活動「生活行為檢視」</p> <p>提問：詢問學生是否檢視過自己平時的生活習慣？</p> <p>說明：教師說明青少年正值發育階段，應有良好的生活方式，但礙於課業與同儕的影響，容易養成不良習慣，此後將對身體健康有著莫大的影響。</p> <p>實作：實際檢視自己平日的生活習慣，並確實針對飲食行為以及運動行為做勾選，除此之外，並擬定個人健康計畫改善不良的生活方式，奠定未來健康人生的基礎。</p> <p>四、維持健康體重好方法</p> <p>說明：擁有健康生活的方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.愉快的心情：讓免疫系統維持最佳狀態。 2.均衡的飲食：攝取多樣化的食物，達到均衡營養。 			
<p>第二十二週</p> <p>1/20-1/24</p>	休業式				

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）