新北市　三民　國民中學 113 學年度 七 年級第 一 學期部定課程計畫　設計者：健體領域團隊

一、課程類別：

1.□國語文　2.□英語文　3.■健康與體育　4. □數學　5.□社會　6.□藝術　7.□自然科學 8.□科技　9.□綜合活動

二、學習節數：每週（3）節，實施(21)週，共（63）節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
■ A1身心素質與自我精進 ■ A2系統思考與解決問題 ■ A3規劃執行與創新應變 □ B1符號運用與溝通表達 ■ B2科技資訊與媒體素養 □ B3藝術涵養與美感素養 ■ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 ■ C3多元文化與國際理解	健體-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。 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-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。 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。 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。 健體-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。 健體-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。

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

學期	篇名	章名
一上	健康滿點	健康舒適角
		健康靠自己
		身體的奧妙
	快樂青春行	蛻變的你
		打造獨一無二的我
		打破性別刻板印象
	食在有健康	食安中學堂
		吃出好健康
	運動好健康	體適能
		運動安全
	健康動起來	籃球
		排球
		羽球
		棒球
	健康跑跳碰	徑賽
		街舞
	選授課程	Tabata 運動

五、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	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註

	學習內容	學習表現						
第一週 8/30~9/1	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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。	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角 **一、健康的涵義** 1.說明：請學生看完五位同學對健康的定義，以提問來引導學生思考哪一個人是健康的？ 2.提問：你覺得誰說的才符合健康？ 3.講解：教師歸納學生分享的內容。 **二、健康語詞接龍** 1.腦力激盪：請學生分組進行討論後，各組派一個人進行健康定義的語詞接龍。 2.遊戲規則：教師提問「你們覺得健康是什麼？」用一句話說明或形容，每一組輪到時說一個答案，直到有組別說不出答案就輸了。 **三、全人的健康** 1.提問：讀完課文，你們覺得具備哪些條件才符合全人健康？ 2.發表：學生自由發表意見。 3.說明：教師說明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。再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。	3	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：是否認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真地參與討論。 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。	**【生命教育】** 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。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

			四、健康的身體 1.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？ 2.實作：學生自行勾選符合身體健康的項目，並以一項一分來計分。 3.發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 4.說明：從十個身體健康標準中勾選自己所符合的項目，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。 **五、健康的心理** 1.提問：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？ 2.實作：學生自行勾選符合心理健康的項目，並以一項一分來計分。 3.發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 4.說明：從十個心理健康標準中勾選自己所符合的項目，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。 **六、健康的社會** 1.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？					

			2.實作：學生自行勾選符合社會健康的項目，並以一項一分來計分。 3.發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 4.說明：從十個社會健康標準中勾選自己所符合的項目，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。 **七、健康生活行動家** 1.提問：健康狀態可分為身體、心理、社會，以小華的例子來看，小華的健康表現較偏 向哪一方面呢？ 2.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。 3.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。 4.歸納：藉由活動，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。					

第二週 9/4~9/8	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。	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	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己 **一、人體城市** 1.提問：人體城市運作越來越差，器官陸續出現問題，請幫市長找出城市大亂，身體亮紅燈的原因？ 2.發表：讓學生分組討論如何整頓人體城市，並各組發表想法。 **二、影響健康的因素** 1.說明：老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。 2.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%。 3.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。 **三、小芳的一日生活紀錄** 1.提問：看完小芳的一日生活記錄，你覺得她的生活型態出了什麼問題？ 2.發表：讓學生分組討論生活型態如何影響健康，並各組發表想法。	3	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。	**【環境教育】** 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

		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。	3.總結：教師歸納學生討論及發表的內容並總結。 **四、健康促進生活型態 1** 1.實作：找出小芳不利健康的生活型態後，請學生勾選可能造成的健康影響。 2.總結：教師說明從小芳的案例中不難發現，有很多不利健康的生活型態長久下來都會 對健康造成極大的威脅。 **五、健康促進生活型態 2** 1.提問：既然小芳的不良生活型態，對她的健康帶來了這麼多的傷害與影響，那麼你知道怎樣才是健康促進生活型態嗎？ 2.說明：教師說明健康促進生活型態，包含均衡飲食、規律運動、管理壓力與情緒、良好人際互動、充足睡眠等。 3.實作：請同學針對課文中的選項，進行檢視與勾選，藉以了解自己是否達成健康促進生活型態。 4.講解：勾選後就能知道自己還有哪些不足，健康不是一蹴可幾，注意平時的生活型態，就能讓自己越來越健康喔！ **六、健康生活行動家** 1.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。 2.實作：請同學運用問題解決生活技能，找出對自己影響最大、最難做到的項目、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。 3.講解：想養成規律運動的習慣，或其他健康促進的生活習慣，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。 **七、我的健康契約書** 1.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？ 2.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。 3.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。 4.反思：實作後，請學生思考以下問題，是否對自己目前的健康滿意？是否留意並察覺自己的健康？藉由這樣的反思能更重視、					

			更了解健康，才能努力朝健康邁進。					
第三週 9/11~9/15	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。	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙 **一、教師講解** 1.說明：教師利用拼圖讓學生想想看拼圖中是否是由姿勢不良產生的問題。 2.提問：長期的駝背、姿勢不良會導致身體健康出現什麼問題？ 3.分享：學生自由分享。 4.說明：引導學生思考平時是否也有和拼圖中類似的症狀，其實這些健康問題如腰酸背痛和駝背都會影響外型，再介紹人體外部構造。 **二、人體外部結構** 1.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。 2.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。 **三、正確姿勢看過來** 1.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。 2.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。	3	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.討論：是否認真參與討論並分享討論結果。	**【生命教育】** 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。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

			3.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。 **四、人體器官** 1.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。 2.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？ 3.發表：學生討論並指出正確位置 4.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。 5.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。 **五、人體系統** 1.提問：是否知道人體有哪些系統？發表：學生踴躍發表意見。 2.說明：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。 3.總結：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。					

			六、人體器官與系統的運作 1 提問：是否知道人體運動時會用到哪些器官？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 3.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。 **七、維護器官的保健方法** 1.說明：想讓每個器官能使用的更久，維護器官有兩個方法：定期健康檢查、器官保養。 2.實作：請學生分組討論，該如何保護肝臟、牙齒、眼睛、腸胃等器官。 3.發表：藉由各組發表，可讓學生更清楚了解身體的各系統內的器官與功能。					
第四週 9/18~9/22	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	第四篇運動好健康 第一章體適能 **一、說明科技進步和身體活動量的關係** 1.利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。 2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。	3	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：能正確說出體適能的定義。 2.問答：能理解體適能的重要性。 3.問答：能正確說出體適能的類別和要素。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

		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。	3.展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。 4.教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。 **二、說明體適能的重要性** 1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。 2.引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。 **三、總結活動** 1.利用教育部體育署網站統整體適能5大重要性。 2.引導學生思考自己小學階段体是能檢測表現如何？對生活有何影響？ **四、體適能的分類** 1.利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。 2.請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？ 3.歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。 4.利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調			4.體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。		

			性、敏捷性、平衡感、反應時間。 5.講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動向目的表現有關？例如100 公尺短跑是展現瞬發力和速度。 6.鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。 **五、分站健康體是能檢測** 1.佈置體適能檢測分站（量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10 公尺折返跑），分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。 2.進行 1600 公尺或 800 公尺跑走測驗。 3.教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。 4.引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考如何解決。					
第五週 9/25~9/29	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	第四篇運動好健康 第一章體適能 **一、評估體適能等級** 1.利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。 2.引導學生填寫身體狀況自我檢核表。 3.利用教育部體育署體適能網站登錄與評估個人體適能等級。	3	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.實作：能評估自己的體適能檢測結果。 2.實作：能正確的設計體適能運動處方。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

		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。	4.利用課本表格說明如何設定改善目標，引導學生思考與分享自己所訂定的目標。 **二、設計體適能運動處方** 1.利用課文說明運動處方四要素：運動頻率、運動強度、運動類型與運動時間。 2.引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。 **三、總結活動** 1.讓學生小組內分享自己的運動處方，並適時提供回饋。 2.引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿記錄自己執行結果。 **四、運動計畫執行成果** 1.引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿和自己的紀錄在分組內進行分享。 2.各組派執行成效最家成果的學生進行發表。 3.引導學生思考執行成效佳的原因。 **五、運動計畫修正** 1.利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方法。 2.鼓勵學生發表自己運動計畫執行失敗的原因，讓全班共同解決相關問題。 **六、總結活動** 1.鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。					

			2.歸納進體適能。體適：有計劃有規律的運動參與才能發揮效益，根據自己的目的，評估個人健康、體能狀況，再依照運動安全或有效原則，有計劃的達到運動目標。					
第六週 10/2~10/6	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	第四篇運動好健康 第二章運動安全 **一、良好的身心狀況** 說明：為維護運動安全，每個人都應掌握自己的身心狀況，以判斷是否適合從事該項運動。 提問：同學是否會在運動前評估身心狀況？ 歸納：生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、注意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極性，或過度重視輸贏，皆會增加運動傷害的發生率。 **二、注意環境安全與氣候** 提問：同學是否有留意過運動場所的告示牌？ 發表：說出自己曾在何處看過此類告示牌？告示牌的內容為何？ 統整：運動前應檢查運動場地及器材，並參照場邊的公告標示。 **三、暖身運動與緩和運動** 提問：同學是否會在運動前做暖身運動？運動後做緩和運動？ 說明：暖身運動的目的在於提升體溫，使肌肉、關節與神經系統進入適合運動的狀態；緩和運動	3	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。 2.問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。 3.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 4.問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

			可讓激烈運動後的生理機能恢復常態，並促進疲勞物質的代謝與消除。 **四、遵守運動規則** 說明：運動規則的制定，在於讓比賽公平進行及防止危險發生。 提問：參與各項運動前，是否會先學習該項運動的規則？ 統整：參與運動時應遵守規則、服從裁判，以期降低運動傷害發生率。 **五、正確的運動技巧** 說明：採用錯誤動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。 提問：同學是否曾聽聞以錯誤動作進行運動，造成運動傷害的案例？ **六、適當的保護措施** 說明：配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。 提問：同學是否知道有哪些運動會用到護具？ **七、活動「運動安全我最行」** 說明：每位同學都有自己喜愛的運動項目，但是不同的運動項目，很可能會帶來不同的運動傷害，如何能夠快樂地從事喜愛的運動，對於運動的性質以及周邊環境的了解，甚至未雨綢繆的選擇適當護具，來降低運動傷害的發生，是極為重要的。					

			實作：請同學分組討論，以自己的運動經驗與對該項運動的了解，分組討論並和其他同學交換不同的運動體驗與必須注意的事項發表：請各組派出一位同學，發表分組討論出來的對應結果，並比較與其他組別的差異。					
第七週 10/9~10/13	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	第四篇運動好健康 第二章運動安全（第一次段考） **一、夏日高溫對影動的影響** 說明：夏日高溫下運動，容易產生熱中暑、熱衰竭等對人體的傷害。 提問：同學是否曾經有過在高溫下運動的經驗，當時的身體感受與狀況是如何? **二、紫外線對健康的影響說明** 說明：紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別為青光眼、白內障以及皮膚曬傷。 提問：紫外線為何會造成身體的傷害? **三、夏日運動的注意事項** 說明：配戴保護性裝備能預防曬傷，或降低眼睛的傷害程度。 提問：同學是否知道有哪些用具能夠用來防曬？ **四、說明空氣汙染對身體的影響** 說明：空氣汙染為何對身體會有影響 提問：同學是否曾經在空氣汙染的情境下運動?	3	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2.問答：能說出在夏日從事運動時，需注意哪些運動安全事項。 3.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 問答：能說出空汙對運動的影響，需注意哪些運動安全事項。	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

			五、空氣汙染中的懸浮微粒簡介 說明：空氣汙染的懸浮微粒有許多種，但是對於人體心肺有極大影響的是 PM2.5。 提問：PM2.5 為何對於人體有極大的傷害?其特性為何? **六、適當的保護措施** 說明：運用科技產品可以讓學生隨時掌握空氣品質，放心運動。 提問：同學是否知道有哪些 APP 可以用來查詢空氣品質？					
第八週 10/16~10/20	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 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	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。	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你 **一、青春期的轉變** 1.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？ 2.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？ 3.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。 **二、認識女生生殖器官** 1.說明：利用課本女生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。並詳細說明女生生殖器官的名稱與功能。	3	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春期後出現的改變。 3.實作：是否能確實計算自己的月經週期，並將結果記錄在活動中。 4.實作：是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。 5.實作：是否能確實根據課	**【性別平等教育】** 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。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

			2.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。 **三、為什麼會有「月經」** 1.提問：「月經」是什麼？ 2.分享：學生自由分享。 3.說明：女生還是胎兒時，卵巢裡大約有六百萬個卵，出生時卵剩下兩百萬個，生理成熟時為三十萬個卵，女性在其生育年齡，每月排出一個成熟的卵。隨著卵子的成熟，卵巢也會每月週期地釋放動情素與黃體素，會影響子宮內膜，首先是子宮內膜的增生，其次是內膜的分泌，最後是內膜的剝落形成月經。 **四、月經週期怎麼算** 1.提問：詢問學生是否了解自己的月經週期？ 2.說明：教師利用活動範例中的月曆來說明月經週期的計算。 3.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。（如果是男生，可以假設的方式來練習計算） 4.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。 **五、經痛怎麼辦？**			文提問寫下自己的情形。		

			1.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。 2.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。 3.演練：請學生一起練習減輕經痛的運動。 **六、月經週期要注意哪些個人衛生** 1.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：教師講解女生在青春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。 2.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。（如果是男生，可以請教女性家人的看法）					

			七、如何選購內衣 1.提問：詢問學生是否知道如何挑選和穿著內衣？ 2.說明：青春期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。 3.講解：少女們在青春期時必須穿內衣，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，青春期應該以健康和舒適為優先考量。 **八、認識男生生殖器官** 1.說明：利用課本男生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。並詳細說明男生生殖器官的名稱與功能。 2.統整：說明青春期男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。					

			九、面對夢遺我該怎麼做？ 1.提問：你是否也有 A 的困擾呢？ 2.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。 **十、「勃起」、「夢遺」是什麼？** 1.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。 2.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。					

			3.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？」 4.發表：學生根據自己所知自由發言。 5.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。 **十一、男性的衛生保健該怎麼做** 1.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)包皮容易積藏汙垢，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。 **十二、關於性衝動我了解多少** 1.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？ 2.實作：根據課文的提問，寫下自己的情形。 3.發表：學生根據自己的看法自由發言。 4.統整：解釋「自慰」的定義，並澄清傳統對於自慰的迷思。 5.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。					

第九週 10/23~10/27	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。	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。	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我 **一、我的心走向** 1.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。 2.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。 3.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。 **二、自我認同** 1.提問：詢問學生是否了解自己？ 2.說明：教師說明艾瑞克森的認同理論，並強調自我認同是青少年階段最重要的任務。 3.舉例：以小育和阿康的自我認同表現為例，說明高自我認同的人，可以肯定明白自己的獨特性、自我評價高、能接受失敗、不與人計較等。 **三、自我認同量表** 1.實作：請學生根據自己的實際狀況，圈選最適合的答案。 2.說明：自我認同是一個人對自我價值的評量。它通常來自於日	3	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真參與活動。 3.實作：是否能認真填寫活動中的問題。	**【性別平等教育】** 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。 **【生涯規劃教育】** 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。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

			常生活中對自己的看法。我們可能在某些事情上覺得自己很 聰明或很笨；在某些行為上覺得自己很拙劣或是很卓越；我們也可能很喜歡自己或很討厭自己。類似這些常在我們日常生活中出現的自我印象和經驗，日積月累就成為我們對自己的評價，也就是自我的認同感。所以可以藉由這個量表，對自己有更進一步的認識，並且學習抱持更正向的態度。 **四、特質樹** 1.說明：教師說明運用特質樹的活動來認識自己。 2.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。 3.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。 **五、優點大轟炸** 1.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。 2.實作：請學生找個同學或朋友，請這些同學寫下對我的看法。 3.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。 **六、我並非完美小孩**					

			1.說明：教師說自我認同高的人，除了能了解自己是怎樣的人之外，還能欣賞自己的優點，接受自己的缺點。接著請學生閱讀「我並非完美小孩」的文字內容。 2.實作：讓學生寫下看完文章後的想法和啟示 3.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。 **七、正向思維** 1.閱讀：請學生閱讀巴西女孩瑪麗亞娜的故事。 2.提問：瑪麗亞娜如何正向看待她的黑痣？如果發生在自己身上會怎麼做？ 3.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。請學生也找出一項自己的困擾，試著演練正向思維的技能。 4.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。 **八、自我實現** 1.說明：教師說明自我實現的重要性。					

			提問：你們知道該怎麼做才能實現自我？ 2.分享：學生自由回答與分享。 3.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。 **九、我的伸展台** 1.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？ 2.實作：請學生找出最滿意的作品，也可以照片、影片、圖片呈現。 3.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。 4.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。					
第十週 10/30~11/3	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	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	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象 **一、城城的玩偶** 1.實作：教師利用「城城的玩偶」作為引起動機。 2.提問：如果我是城城的家人，我會給城城洋娃娃嗎？為什麼？	3	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實針對活動內容做填寫。	**【性別平等教育】** 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	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____

		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。	如果城城的爸爸、奶奶真實的出現在我面前，我最想對他們說什麼？ 3.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。 **二、跳出性別框架** 1.說明：教師說明何謂性別角色、性別特質、性別刻板印象。 2.討論：教師以牛爾、吳季剛或郭婞純舉重拿金牌為例，請同學討論陰柔或陽剛是專屬於某一種性別特質嗎？ 3.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。 4.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。 **三、批判性思考技能練習** 1.說明：教師說明以「你的膽子好小，看到蟑螂就嚇成那樣，一點都不像男生」為例，運用批判性思考技能進行重建。				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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	2.協同節數： _____

			2.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。 3.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。 **四、破除性別刻板印象** 1.說明：教師引導學生要破除現今社會的性別刻板印象，需要大家共同努力。 2.思考：請學生看完左邊三則對話，想一想是否認同人物的想法，試著發表自己的想法。 3.引導：教師說明我們必須打破性別刻板印象、尊重不同性別特質，才能進一步消除歧視，創造友善環境，讓我們從自己做起，再去影響家人朋友。 **五、看重自己尊重他人** 1.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。 2.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。 3.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心。					

第十七週 12/18~12/22	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	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。	第三篇實在有健康 第一章吃出健康 **一、食物的旅行** 1.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。 2.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？ 3.討論：學生自由討論或發表自己想法。 4.統整：「食物從產地到餐桌」除了美味的考量，更要注意安全，每個人都應該清楚 知道自己吃進去的是什麼，懂得選擇安全美食。現在外食機會太多，所以要避 免少吃農藥殘留過的食物，就變得很重要。多吃在地食物，不只是要減少食物里程，更重要的是減少對外國的依賴。依賴愈多，一旦國外發生天災，我們的食物價格，馬上跟著變動。在地食材，也許長相不俊俏，顏色暗	3	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出食物製作流程中各階段可能出現的食安問題以及如何把關。 2.觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。 3.實作：是否懂得食材清洗技巧。 4.實作：是否懂得食材清洗技巧。 5.觀察：對於食品添加物之了解。 6.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 7.觀察：小組討論過程中能充分表達自己	**【環境教育】** 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。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： ＿＿＿＿＿ 2.協同節數： ＿＿＿＿＿

			淡，賣相很抱歉，但相對上安全許多。 **二、源頭如何把關—認識食品安全標章** 1.提問：購物時，你或家人都如何選購安全的農產品呢？ 2.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，才符合安全衛生。 **三、農藥殘留量比一比** 1.提問：你們知道那些蔬果的農藥殘留量較高嗎？（教師可利用蔬果圖卡讓學生比一比或搶答） 2.說明：結果期使用套袋的蔬果、表面不含蠟的蔬果、表面光滑的蔬果、生長在地面下的蔬果，皆較不易附著農藥。教師向同 學說明安全採收期的定義。 **四、蔬果食前處理技巧** 1.發表：請同學分享平時如何清洗蔬果。 2.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。 3.統整：蔬果清洗技巧三原則：先浸泡、後沖洗、再切除，清洗蔬果不需要使用清潔劑，最好的方法是用大量的清水沖洗，包心菜類要撥成單片後沖洗、葉菜類切除根後沖洗、可以去皮的蔬果就削皮、不能削皮的蔬果就以軟			的意見，和同學能積極討論。		

			毛刷洗、果蒂凹陷者也要用軟毛刷洗。 **五、選購當季、當地蔬果** 1.活動：教師請學生發表自己最喜歡吃的蔬果，並請同學依照圖表找一找此蔬果在甚麼 季節是當季？ 2.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。 3.統整：在適合的季節裡栽種的蔬菜，即適時適地種植，蔬菜往往可以生長良好，比較不會有病蟲害的問題，自然無需用藥， 加上產量多，價格自然便宜，大家不僅可以省荷包，也可以吃得比較安心。 **六、加工食品如何把關** 1.提問：詢問學生是否知道為什麼需要食品加工？冬天白菜、蘿蔔過剩，農民們會如何處理？ 2.說明：當食材產量較大時，希望可以保存到其他季節也可以吃到，就需要進行食品加工，食品加工是為了延長食品壽命、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。					

			3.提問：請學生思考食品加工有那些好處？ 4.發表：學生自由發表。 5.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。七、**食品添加物** 1.說明：利用生活事件簿請學生思考下列問題： (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？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 3.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。 4.講解：任何食物不論是否為天然或加工食品，只要過量就會危害健康，即便是鹽巴，短時間內大量食用仍有致命的危險。因 此每種化學物質（如食品添加物等）都有其「安全劑量」，也就是在肝、腎正常功能範圍內，可以被身體代謝排除，不會對人體造成傷害的，消費者當然可以安心食用。 八、**食品添加物停看聽**					

			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。 **九、消費者如何把關** 1.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。 2.提問：為什麼要購買此食品，是需要還是想要？了解此食品是否對健康有影響？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？ 3.分享與發表：各組將討論結果分享並發表。 **十、食品標示** 1.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。 2.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。 3.總結：除了要選購有食品標示的食品外，也能透過政府的食品履歷平臺，查詢與食品相關的所有資訊。 **十一、健康生活行動家——健康料理達人**					

			1.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。 2.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選出適合符合的食材。 小光採買肉類（美國牛肉片與台灣雞肉片） 小莉採買豆腐（有食品標示的豆腐與市場散裝傳統豆腐） 小志採買火鍋料（有 CAS 的杏鮑菇與散裝火鍋料） 小美採買蔬菜類（市場高麗菜與超市有機包心菜）以上四種任務並沒有依訂的標準答案，可以讓學生選擇後再發表看法。 3.教師總結：我們都希望可以吃到新鮮農藥少的食材，可以總和本章節所教導的清洗方法與料理方式，讓我們活得更健康。					
第十八週 12/25~12/29	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、改善策略與食品中毒預防處理方法。	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。	第三篇實在有健康 第二章食安中學堂 **一、晚餐吃什麼？** 1.提問：放學後小華肚子好餓，他和同學一起吃晚餐，晚餐吃了四樣食物，請同學勾選課本下頁的問題？ 2.發表：學生自由發表意見。	3	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：學生發表意見的參與度。 2.實作：能依自己的情況認真填寫活動。 3.觀察：能說出外食技巧。	**【環境教育】** 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。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數：

		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。	3.講解：教師提醒同學健康外食的選擇技巧是以「均衡營養」為優先原則，但實際上我們在選購外食時，還可以參考每日飲食指南，確認吃進的食物份量夠不夠。 **二、均衡飲食** 1.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，因此我們再複習一次六大類食物，教師以搶答方式讓學生複習。 (1)每日需要 2.5～5 碗，是主食類的是（全穀雜糧類）。 (2)我們每天需要乳品類（1.5～2 杯） (3)每天需要至少 2000cc 的（水） (4)蔬菜類每天需要（3～6 份） (5)水果類每天需要（2～5 份） (6)每天需要油脂 4～7 茶匙與堅果種子類一份 2.提問：了解了每日所需分量後，讓我們來學習各種食物的份量是多少。 3.解說：全穀雜糧類 1 碗＝1 碗米飯＝2 碗熟麵條＝全麥饅頭 1 又 1/3 個＝全麥吐司 2 片蔬菜類一份＝可食部分 100g **三、六大類食物** 1.解說：油脂 1 茶匙＝各式實用油 1 茶匙＝沙拉醬 2 茶匙			觀察：對於食品中毒之了解。		

			● 堅果種子類一份＝杏仁果、核桃仁 7g=開心果、南瓜子、葵瓜子、芝麻、腰果 10g＝花生仁 13g ● 乳品類 1 杯＝乳酪(起司)2 片 45g＝鮮奶、保久乳、優酪乳 1 杯 240ml＝優格 210g＝全脂奶粉 4 湯匙 30g、低脂奶粉 3 湯匙 25g、低脂奶粉 2.5 湯匙 20g ● 水果類 1 份＝大香蕉半根＝榴槤 45g ● 豆魚肉蛋類 1 份＝無糖豆漿 1 杯＝雞蛋 1 個＝魚 35g＝蝦仁 50g＝去皮雞肉 30g＝鴨肉、羊肉、牛腱 35g＝傳統豆腐 80g＝嫩豆腐 140g＝小方豆干 40g＝牡蠣 65g ● 水果類 1 份＝大香蕉半根＝榴槤 45g ● 豆魚肉蛋類 1 份＝ 無糖豆漿 1 杯＝雞蛋 1 個＝魚 35g＝蝦仁 50g＝去皮雞肉 30g＝鴨肉、羊肉、牛腱 35g＝傳統豆腐 80g＝嫩豆腐 140g＝小方豆干 40g＝牡蠣 65g **四、一日菜單** 1.提問：雖然國小就已經學過每日飲食指南，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，我們現在以阿東、阿美的一日菜單來練習食物份量的換算。				

			2.總結：全面來看，阿美各項的份量都不足，可在午餐青菜量再增加，乳品類可以增加一片起司，肉蛋魚肉則可以補充豆漿；阿東除豆魚蛋肉類都不足。（此為學生自由發揮，教師不要設定標準答案） **五、健康飲食聲明書** 1.引導：同學已經藉由阿東的一日菜單學會了每日飲食份量的標準，希望同學可以均衡飲食打造一個健康的身體，請利用課本的健康飲食聲明書來反省自我的飲食習慣並進行改善，讓自己可以更健康。 2.發表：幾位同學發表自己的飲食聲明書。 3.總結：經常外食的人，通常比較不易達到均衡飲食的目標，所以運用訂定目標的生活技能，能幫助並提醒自己每天三餐都要符合均衡飲食的原則。 **六、健康外食技巧** 1.提問：詢問學生選擇外食種類的考量點是什麼？ 2.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。 3.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。 **七、外食兼顧環保** 1.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。 2.提問：外食時，什麼方法可以減少垃圾量？ 3.分享：學生自由分享與發表。 4.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。 **八、製作並發表健康外食指南** 1.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。 2.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。 3.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。 **九、鼓勵與建議** 教師給予發表同學鼓勵與建議，可以將各班各組所發表之套餐菜色收集成冊，向全校同學發表。 **十、食品中毒** 1.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。 2 發表：學生踴躍發表意見。				

			3.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。 **十一、食品中毒的原因與症狀** 1.說明：教師介紹食品中毒的原因： (1)細菌性食品中毒 (2)病毒性食品中毒 (3)化學性食品中毒 (4)天然毒性食品中毒 2.講解：食物中毒時，因為身體的自我保護反應，會把入口的食物先以「上吐」的方式排除，吐不出來的部份食物，會經過腸胃到達下方，到了這裡才會出現「下瀉」的情形。而急性食物中毒時，因為身體的反應激烈，所以上吐下瀉經常很快的先後出現。有些慢性食物中毒，除了緩和的上吐或下瀉外，也會合併出現皮膚的反應，就像過敏一樣。因食品中毒原因很多，所以症狀也會有所差異。 **十二、食品中毒的處理流程** 1.提問：詢問學生是否知道如何處理食物中毒事件？ 發表：學生踴躍發表意見。 2.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。 **十三、預防食物中毒大補帖** 1.提問：預防食物中毒，需注意哪些衛生工作？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 3.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。 4.統整：預防食物中毒的方式，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。 5.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。 **十四、健康生活行動家** 1.提問：請同學閱讀課本中的新聞案例，並且從醫生和小美的對話中找出食物中毒的原因。 從對話當中我們可以了解在採買上出了什麼問題？ (1)購買路邊攤的散裝海鮮-有可能 (2)購買大賣場的即期肉品-有可能 (3)其他 從對話當中我們可以了解在料理上出了什麼問題？ (1)烤肉前沒有洗手-衛生習慣不好					

			(2)雞腿沒有烤熟-烤好的食材還有血水 (3)直接用手接觸食材-應該用餐具進食 (4)其他 2.總結：食材從採買到入口，每一個環節都很重要，一定要慎重注意衛生問題，才不會有食物中毒發生。					

六、本課程是否有校外人士協助教學

■否，全學年都沒有(以下免填)

□有，部分班級，實施的班級為：_____

□有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		□簡報□印刷品□影音光碟 □其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致