**新北市 文山 國民中學 110 學年度 七 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者：賴蕙君老師**

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（1）節，實施(21)週，共（21）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-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。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、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8/30~9/3 | 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。 | 1 | 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：＿ ＿＿ |
| 第二週9/6~9/10 | 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。**二、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。**三、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。**四、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。 | 1 | 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：＿ ＿＿ |
| 第三週9/13~9/17 | 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.總結：教師歸納學生討論及發表的內容並總結。 | 1 | 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：＿ ＿＿ |
| 第四週9/20~9/24 | 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。 | 第一篇健康滿點第二章健康靠自己**一、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。**二、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！**三、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。**四、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。 | 1 | 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：＿ ＿＿ |
| 第五週9/27~10/1 | 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.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。 | 1 | 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：＿ ＿＿ |
| 第六週10/4~10/8 | 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、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。**二、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。**三、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。**四、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。 | 1 | 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：＿ ＿＿ |
| 第七週10/11~10/15 | 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（第一次段考）**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。 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。 | 1 | 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。 | **【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：＿ ＿＿ |
| 第八週10/18~10/22 | 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、 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。**二、經痛怎麼辦？**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。**三、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）**四、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。 | 1 | 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：是否能確實計算自己的月經週期，並將結果記錄在活動中。3.實作：是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。 | **【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：＿ ＿＿ |
| 第九週10/25~10/29 | 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、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。**二、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。**三、「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。**四、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。**五、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。 | 1 | 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：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。 | **【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：＿ ＿＿ |
| 第十週11/1~11/5 | 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。 | 1 | 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：＿ ＿＿ |
| 第十一週11/8~11/12 | 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。**二、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。**三、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。**四、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。 | 1 | 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：＿ ＿＿ |
| 第十二週11/15~11/19 | 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。 | 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？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。 | 1 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 觀察：是否能認真聆聽。 | **【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。 | □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：＿ ＿＿ |
| 第十三週11/22~11/26 | 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。 | 第二篇快樂青春行第三章打破性別刻板印象**一、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。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。**二、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。**三、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決心。 | 1 | 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。 | □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：＿ ＿＿ |
| 第十四週11/29~12/3 | 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食安中學堂（第二次段考）**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毛刷洗、果蒂凹陷者也要用軟毛刷洗。 | 1 | 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。 | **【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：＿ ＿＿ |
| 第十五週12/6~12/10 | 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食安中學堂**一、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。**二、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。 | 1 | 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：是否懂得食材清洗技巧。3.觀察：對於食品添加物之了解。 | **【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：＿ ＿＿ |
| 第十六週12/13~12/17 | 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食安中學堂**一、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。**二、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。 | 1 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。2.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。 | **【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：＿ ＿＿ |
| 第十七週12/20~12/24 | 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食安中學堂**一、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。**二、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。 | 1 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。2.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。 | **【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：＿ ＿＿ |
| 第十八週12/27~12/31 | 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食安中學堂**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。 | 1 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 1.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。2.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。 | **【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：＿ ＿＿ |
| 第十九週1/3~1/7 | 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。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。 | 第三篇實在有健康第二章吃出好健康**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.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（全榖雜糧類）。(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：全榖雜糧類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 ● 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。 | 1 | 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。 | **【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：＿ ＿＿ |
| 第二十週1/10~1/14 | 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。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。 | 第三篇實在有健康第二章吃出好健康**一、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。**二、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。**三、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。**四、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。 | 1 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 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：＿ ＿＿ |
| 第二十一週1/17~1/21 | 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。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。 | 第三篇實在有健康第二章吃出好健康（第三次段考）**一、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。**二、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。三**、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。**四、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。**五、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。 | 1 | 1.教學影片2.教用版電子教科書 | 觀察：對於食品中毒之了解。 | **【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：＿ ＿＿ |

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