

# 新北市立鳳鳴國民中學 114 學年度 7 年級第 1 學期(健教)部定課程計畫 設計者：潘麗琪

## 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  
 10. 閩南語文 11. 客家語文 12. 原住民族語文：\_\_\_\_\_族 13. 新住民語文：\_\_\_\_\_語 14. 臺灣手語

## 二、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

※上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

★本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

◎當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

## 三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

## 四、課程內涵：

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

※本課程計畫自編或改編之比例：25%（小幅度刪改） 50%（架構進度不變，內容調整） 75%（大幅度改編） 100%（自編為主）

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

六、素養導向教學規劃：

(一) 本課程未實施跨領域或跨科目協同教學，無需另申請鐘點費。

(二) 教師得於首週說明學習平臺路徑及相關數位學習資源應用 (Google Classroom 或其他媒介)：

本課程相關學習平臺或資源：翰林行動大師 康軒雲 南一備課雲 真平語文  
因材網 學習吧 酷客雲 均一教育平臺 Cool 英網 其他：

(三) 課程教學進度表

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
	學習表現	學習內容							
第1週 09.01-09.05	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。	<p><b>第一篇健康滿點</b>  <b>第一章健康舒適角</b>  <b>一、健康的涵義</b></p> <p>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。</p> <p><b>二、健康語詞接龍</b></p> <p>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</p>	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。		

			<p>一個答案，直到有組別說不出答案就輸了。</p> <p><b>三、全人的健康</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
<p>第2週 09.08-09.12</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>第一篇健康滿點 第一章健康舒適角</p> <p><b>一、健康的身體</b></p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>3. 發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。</p> <p>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。</p> <p><b>二、健康的心理</b></p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>		<p>1. 問答：是否認真回應教師的問題。</p> <p>2. 觀察：是否認真地參與討論。</p> <p>3. 實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。</p>		

		<p>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？</p> <p>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。</p> <p>3. 發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。</p> <p>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。</p> <p><b>三、健康的社會</b></p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>3. 發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。</p> <p>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。</p> <p><b>四、健康生活行動家</b></p> <p>1. 提問：健康狀態可分為身體、心理、社會，以小華的例</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>子來看，小華的健康表現較偏向哪一方面呢？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
<p>第3週 09.15-09.19</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>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>第一篇健康滿點</p> <p>第二章健康靠自己</p> <p>一、人體城市</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>二、影響健康的因素</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>		<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能確實找出不健康生活型態對健康的影響。</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p>

	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		<p>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。</p> <p>2. 說明：教師講解影響我們健康的四個因素：</p> <p>(1)生活型態 40%</p> <p>(2)生物遺傳 20%</p> <p>(3)環境 30%</p> <p>(4)醫療服務系統 10%。</p> <p>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。</p> <p><b>三、小芳的一日生活紀錄</b></p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>3. 總結：教師歸納學生討論及發表的內容並總結。</p>					
<p>第4週 09.22-09.26</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠</p>	<p>第一篇健康滿點</p> <p>第二章健康靠自己</p> <p><b>一、健康促進生活型態 1</b></p>	<p>1</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>		<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p>	

	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及</p>	<p>的維持與實踐策略。</p> <p>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>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。</p> <p>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。</p> <p><b>二、健康促進生活型態 2</b></p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p> <p><b>三、健康生活行動家</b></p> <p>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。</p>				<p>2. 實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。</p>		
--	---	--	---	--	--	--	-----------------------------------	--	--

	<p>減少健康風險的行動。</p>		<p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>四、我的健康契約書</b></p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>						
--	-------------------	--	---	--	--	--	--	--	--

			更重視、更了解健康，才能努力朝健康邁進。						
第5週 09.29-10.03	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>第一篇健康滿點</p> <p>第三章身體的奧妙</p> <p><b>一、教師講解</b></p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>3. 分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p><b>二、人體外部結構</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>三、正確姿勢看過來</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p>	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。		

			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。						
第 6 週 10.06-10.10	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。	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙 <b>一、人體器官</b> 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。 <b>二、人體系統</b> 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	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書				10.06 中秋節 10.10 國慶日

			<p>「人體系統運作圖」，和同學討論每個系統包含哪些器官。</p> <p>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。</p> <p><b>三、人體器官與系統的運作</b></p> <p>1. 提問：是否知道人體運動時會用到哪些器官？</p> <p>2. 發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p> <p><b>四、維護器官的保健方法</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
第7週 10.13-10.17	1a-IV-3 評估內在與外在的行為	Db-IV-1 生殖器官的構造、	第二篇快樂青春行	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		1. 觀察：是否	<b>【性別平等教育】</b>	10.15-10.16 第一次定期考查

	<p>對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p>	<p>功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p><b>第一章蛻變的你（第一次段考）</b></p> <p><b>一、青春期的轉變</b></p> <p>1. 說明：教師利用課本上男孩與女孩的图片，讓學生想想自己進入青春期後出現了哪些改變？</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p><b>二、認識女生生殖器官</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>三、為什麼會有「月經」</b></p> <p>1. 提問：「月經」是什麼？</p> <p>2. 分享：學生自由分享。</p> <p>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</p>				<p>能認真聆聽。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	
--	---	---	--	--	--	--	---	--	--

			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。					
第8週 10.20-10.24	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>第二篇快樂青春行</p> <p>第一章蛻變的你</p> <p>一、月經週期怎麼算</p> <p>1. 提問：詢問學生是否了解自己的月經週期？</p> <p>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。</p> <p>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）</p> <p>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。</p> <p>二、經痛怎麼辦？</p> <p>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。</p> <p>2. 說明：教師藉由前面的討論，解釋女性生理期的經痛問</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>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。</p> <p>3. 實作：是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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。</p>	

		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 演練：請學生一起練習減輕經痛的運動。</p> <p><b>三、月經週期要注意哪些個人衛生</b></p> <p>1. 提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？</p> <p>說明：教師講解女生在青春期的衛生處理方式：</p> <p>(1)陰脣具有保護作用，須每天清洗。</p> <p>(2)上洗手間後，排便後，要由前往後擦拭，以免汙染陰道。</p> <p>(3)生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免引發感染的機會。</p> <p>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）</p> <p><b>四、如何選購內衣</b></p> <p>1. 提問：詢問學生是否知道如何挑選和穿著內衣？</p> <p>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</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			<p>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。</p> <p>3. 講解：少女們在青春時期必須穿內衣，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，青春時期應該以健康和舒適為優先考量。</p>					
<p>第9週 10.27-10.31</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春時期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你</p> <p><b>一、認識男生生殖器官</b></p> <p>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。</p> <p>2. 統整：說明青春期的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。</p> <p><b>二、面對夢遺我該怎麼做？</b></p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>		<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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。</p>

	<p>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。</p>	<p>1. 提問：你是否也有 A 的困擾呢？</p> <p>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。</p> <p><b>三、「勃起」、「夢遺」是什麼？</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>說明：教師說明夢遺的現象。</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--	--

		<p>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？」</p> <p>4. 發表：學生根據自己所知自由發言。</p> <p>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。</p> <p><b>四、男性的衛生保健該怎麼做</b></p> <p>1. 提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？</p> <p>說明：教師講解男生在青春期的衛生處理方式：</p> <p>(1) 包皮容易積藏污垢，應該要每天翻開清洗。</p> <p>(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。</p> <p><b>五、關於性衝動我了解多少</b></p> <p>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？</p> <p>2. 實作：根據課文的提問，寫下自己的情形。</p> <p>3. 發表：學生根據自己的看法自由發言。</p> <p>4. 統整：解釋「自慰」的定義，並澄清傳統對於自慰的迷思。</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			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 10 週 11.03-11.07	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>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。</p>	<p>Db-IV-2 青春 期身心變化的 調適與性衝動 健康因應的策 略。</p> <p>Fa-IV-1 自我 認同與自我實 現。</p>	<p>第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我</p> <p><b>一、我的心走向</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>二、自我認同</b></p> <p>1. 提問：詢問學生是否了解自己？</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能認真參與活動。</p> <p>3. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自我的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>	

		<p><b>三、自我認同量表</b></p> <p>1. 實作：請學生根據自己的實際狀況，圈選最適合的答案。</p> <p>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。</p> <p><b>四、特質樹</b></p> <p>1. 說明：教師說明運用特質樹的活動來認識自己。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>五、優點大轟炸</b></p> <p>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。</p> <p>2. 實作：請學生找個同學或朋友，請這些同學寫下對我的看</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			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。					
第 11 週 11.10-11.14	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>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。</p>	<p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p><b>第二篇快樂青春行</b></p> <p><b>第二章打造獨一無二的我</b></p> <p><b>一、我並非完美小孩</b></p> <p>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。</p> <p>2. 實作：讓學生寫下看完文章後的想法和啟示</p> <p>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。</p> <p><b>二、正向思維</b></p> <p>1. 閱讀：請學生閱讀巴西女孩瑪麗亞娜的故事。</p> <p>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？</p> <p>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</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能認真參與活動。</p> <p>3. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>	

			<p>擾，試著演練正向思維的技能。</p> <p>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。</p> <p><b>三、自我實現</b></p> <p>1. 說明：教師說明自我實現的重要性。</p> <p>提問：你們知道該怎麼做才能實現自我？</p> <p>2. 分享：學生自由回答與分享。</p> <p>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。</p> <p><b>四、我的伸展台</b></p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			點，接納或修正自己的缺點，人人都有成功的機會。					
第 12 週 11.17-11.21	<p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	<p>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</p> <p>1. 實作：教師利用「城城的玩偶」作為引起動機。</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>二、跳出性別框架</p> <p>1. 說明：教師說明何謂性別角色、性別特質、性別刻板印象。</p> <p>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？</p> <p>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</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>		<p>觀察：是否能認真聆聽。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>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></p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>

			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。					
第 13 週 11.24-11.28	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>第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象 <b>一、批判性思考技能練習</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>二、破除性別刻板印象</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	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。	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>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>三、看重自己尊重他人</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
第 14 週 12.01-12.05	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	<p>第三篇實在有健康 第一章食安中學堂（第二次段考）</p> <p><b>一、食物的旅行</b></p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>3. 討論：學生自由討論或發表自己想法。</p> <p>4. 統整：「食物從產地到餐桌」除了美味的考量，更要注</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>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。</p> <p>2. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。</p> <p>3. 實作：是否懂得</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p>	12.02-12.03 第二次定期考查

		<p>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。</p> <p><b>二、源頭如何把關—認識食品安全標章</b></p> <p>1. 提問：購物時，你或家人都如何選購安全的農產品呢？</p> <p>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。</p> <p><b>三、農藥殘留量比一比</b></p> <p>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）</p> <p>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。</p> <p><b>四、蔬果食前處理技巧</b></p>				<p>食材清洗技巧。</p>	
--	--	---	--	--	--	----------------	--

			<p>1.發表：請同學分享平時如何清洗蔬果。</p> <p>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。</p> <p>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，</p> <p>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。</p>					
第 15 週 12.08-12.12	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	<p>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</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>3.統整：在適合的季節裡栽種的蔬菜，即適時適地種植，蔬</p>	1	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>1.觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2.實作：是否懂得食材清洗技巧。</p> <p>3.觀察：對於食品添加物之了解。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	

			<p>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。</p> <p><b>二、加工食品如何把關</b></p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>3. 提問：請學生思考食品加工有那些好處？</p> <p>4. 發表：學生自由發表。</p> <p>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。</p>					
第 16 週 12.15-12.19	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，	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	<p>第三篇實在有健康 第一章食安中學堂</p> <p><b>一、食品添加物</b></p> <p>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？</p>	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。	<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

	<p>持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>		<p>(2)魚丸、豆皮等火鍋料顏色很白，可能放了殺菌劑嗎？</p> <p>(3)市面的糖果添加色素的目的為何？</p> <p>2.發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>二、食品添加物停看聽</b></p> <p>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。</p>			<p>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。</p>	<p>氣候變遷的關係。</p> <p>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。</p>	
<p>第 17 週 12.22-12.26</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p>	<p>第三篇實在有健康</p> <p>第一章食安中學堂</p> <p><b>一、消費者如何把關</b></p> <p>1.說明：教師引導學生思考當一個消費者該如何把關。讓學</p>	1	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>1.問答：能依照所指定的任務選</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、</p>	<p>12.25 行憲紀念日</p>

	<p>持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>		<p>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。</p> <p>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？</p> <p>3. 分享與發表：各組將討論結果分享並發表。</p> <p><b>二、食品標示</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				<p>出適當的食材。</p> <p>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。</p>	<p>全球暖化、及氣候變遷的關係。</p> <p>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。</p>	
<p>第 18 週 12.29-01.02</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p>	<p>第三篇實在有健康 第一章食安中學堂 <b>健康生活行動家——健康料理達人</b></p> <p>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。</p>	<p>1</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>		<p>1. 問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。</p> <p>2. 觀察：小組討論</p>	<p><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。</p>	

	<p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>		<p>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。</p> <p>小光採買肉類（美國牛肉片與台灣雞肉片）</p> <p>小莉採買豆腐（有食品標示的豆腐與市場散裝傳統豆腐）</p> <p>小志採買火鍋料（有 CAS 的杏鮑菇與散裝火鍋料）</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				<p>過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。</p>	<p>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。</p>	
<p>第 19 週 01.05-01.09</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>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。</p>	<p>第三篇實在有健康 第二章吃出好健康 一、晚餐吃什麼？</p> <p>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？</p> <p>2. 發表：學生自由發表意見。</p> <p>3. 講解：教師提醒同學健康外食的選擇技巧是以「均衡營</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>		<p>1. 觀察：學生發表意見的參與度。</p> <p>2. 實作：能依自己的情況認真填寫活動。</p>		

	<p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>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。</p> <p><b>二、均衡飲食</b></p> <p>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。</p> <p>(1)每日需要 2.5~5 碗，是主食類的是（全穀雜糧類）。</p> <p>(2)我們每天需要乳品類（1.5~2 杯）</p> <p>(3)每天需要至少 2000cc 的（水）</p> <p>(4)蔬菜類每天需要（3~6 份）</p> <p>(5)水果類每天需要（2~5 份）</p> <p>(6)每天需要油脂 4~7 茶匙與堅果種子類一份</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p><b>三、六大類食物</b></p> <p>1. 解說：油脂 1 茶匙=各式實          用油 1 茶匙=沙拉醬 2 茶匙</p> <p>● 堅果種子類一份=杏仁果、核桃仁 7g=開心果、南瓜子、葵</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		<p>瓜子、芝麻、腰果 10g=花生仁 13g</p> <p>● 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</p> <p>● 水果類 1 份=大香蕉半根=榴槤 45g</p> <p>● 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</p> <p>● 水果類 1 份=大香蕉半根=榴槤 45g</p> <p>● 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</p> <p><b>四、一日菜單</b></p> <p>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。</p> <p>2. 總結：全面來看，阿美各項的份量都不足，可在午餐青菜</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>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）</p> <p><b>五、健康飲食聲明書</b></p> <p>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。</p> <p>2. 發表：幾位同學發表自己的飲食聲明書。</p> <p>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。</p>					
<p>第 20 週 01.12-01.16</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>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。</p>	<p>第三篇實在有健康 第二章吃出好健康 <b>一、健康外食技巧</b></p> <p>1. 提問：詢問學生選擇外食種類的考量點是什麼？</p> <p>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。</p> <p>3. 教師說明外食健康小技巧：選擇健康天然的食物，少選加</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>觀察：能說出外食技巧。</p>		<p>01.15-01.16 第三次定期考查</p>

	<p>進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>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。</p> <p><b>二、外食兼顧環保</b></p> <p>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。</p> <p>2. 提問：外食時，什麼方法可以減少垃圾量？</p> <p>3. 分享：學生自由分享與發表。</p> <p>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。</p> <p><b>三、製作並發表健康外食指南</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>四、鼓勵與建議</b></p> <p>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。</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

<p>第 21 週 01.19-01.20</p>	<p>健 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。</p>	<p>健 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>健 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。</p> <p>健 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>健 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。</p> <p>綜 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境,評估並運用最佳處理策略,以保護自己或他人。</p>	<p><b>【第一節 安全「感」】</b>活動一：自行車危險情境分析(10分鐘)(1) 學生以分組方式進行活動體驗。活動方式由模擬騎乘自行車的各種危險情境圖卡,讓學生分析騎乘自行車時的危險狀況發生情境和原因分析。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組方式:可以「排」為單位分組,分為 4-6 組。</li> <li>2. 教師發下「自行車危險情境」題卡(附件 IV-4),每組一張。</li> <li>3. 活動進行:各組討論後,派代表說出卡片中的「危險狀況為何?」。</li> </ol> <p>(2) 活動後,教師引導學生了解騎乘自行車時,自己或他人的不當行為,可能提高交通事故的風險。</p> <p>活動二：視覺感官 - 視野死角體驗活動(15 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 教師說明:「在道路上因為『看不清楚</li> </ol>	<p>1</p>	<p>(附件 IV-4)「自行車危險情境」題卡</p> <p>(附件 IV-5)交通規劃任務學習單或自行改編為自己學校周邊的交通生活情境規劃</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參與態度</li> <li>2. 口語發表</li> <li>3. 實作評量</li> </ol>			<p>01.20 結業式</p>
-------------------------------	--	--	---	----------	--	---	--	--	------------------

			<p>或沒看見』所引起的事故機率非常高,當人注視遠方的景物時,是不是可以同時看到人後方的東西?如果沒有辦法同時看到,那是爲什麼呢?」</p> <p>(2) 學生自由回答。</p> <p>(3) 進行「視野」體驗活動。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 請學生直視前方某一處,在頭不能轉動的情況下,比較直視前方某一處與轉動眼球看兩側時,視野的範圍及清楚程度的差異。</li><li>2. 請學生輪流遮住左眼及右眼,但眼球可以轉動,感受能夠看見的範圍。</li></ol> <p>(4) 教師請學生發表在體驗活動中,能「看得見」、「看得清楚」哪些同學?「看不見」、「看不清楚」哪些同學?從中了解人的視野有極限,並進一步補充:</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>1. 人僅用左眼或右眼看時,只能看到大約 160 度的範圍,用雙眼看範圍則會比較大,約 200 度左右,但越靠左右兩端位置的物體會越模糊、越看不清。</p> <p>2. 光刺激眼睛視網膜經由視神經傳到神經中樞的視覺區,引起的形象、色澤的感覺範圍,就是眼睛能辨別形狀及色彩的範圍,大概在視點左右兩側 30-35 度(合計 60-70 度)左右而已。所以我們在這範圍看到的世界不僅是彩色的,而且能夠辨別形狀,越靠近兩邊就越來越模糊了。</p> <p>活動三 破解自行車危險情境 (15 分鐘)</p> <p>(1) 教師讓學生以活動一之分組,進行危險情境解決方案活動。</p> <p>1. 教師從「自行車危險情境」題卡(附件 IV-4)中隨機抽卡,請小組成</p>						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			<p>員搶答並說出該卡中的「變成安全情境的方法？」</p> <p>2. 完整且正確回答之組員，該小組即可獲得 1 分，最快獲得 2 分的組別獲勝。</p> <p>(2) 教師依實際狀況，彈性播放「安全騎乘自行車數位課程 (3. 安全用路及騎乘觀念)」及「安全騎乘自行車數位課程 (4. 危險預測及防禦駕駛)」部分影片，或以「交通安全教育指引手冊」，補充安全騎乘自行車的觀念與方法給學生。</p>						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

七、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 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及活動之申請表一致。