**新北市溪崑國民中學112學年度 七 年級第一學期部定課程計畫 設計者：＿ 張顥霓＿＿＿**

一、課程類別：

1.□國語文 2.□英語文 3. □本土語\_\_\_\_\_\_ 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：(至多勾選3項)

|  |  |
| --- | --- |
| 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-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-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-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。 |

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 |

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  8/30-9/2 | 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-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。 | 【**健康玩--接龍大進擊**】  1.探討健康的內涵與重要性。  2.教師利用「Dr.錢多多的一生」來講解健康的重要性：每個人都應對自己的健康負責任，並從年輕時就開始儲蓄自己的健康資本，否則當健康的資本被消耗殆盡時，即使擁有再多的財富、權勢、地位，也買不回寶貴的健康。  3.分組上台競賽：健康接龍大進擊。 | 1 | 翰林版教科書  第一篇健康滿點  第一章健康舒適角 | 1.問答：是否認真回應教師的問題。  2.實作：分組討論競賽 | **【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。 | 30開學 |
| 第二週 9/3-9/9 | 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。 | **【健康生活行動家】**  **一、健康的身體**  1.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。  2.發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。  **二、健康的心理**  1.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。  2.發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。  **三、健康的社會**  1.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。  2.發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。  **四、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 | 翰林版教科書  第一篇健康滿點  第一章健康舒適角 | 1.問答：是否認真回應教師的問題。  2.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。 | 5-6九年級第一次複習考 7暑假作業抽查、八九年級國文科補考 |
| 第三週 9/10-9/16 | 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。  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。 | **【人體城市】**  **一、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%。  **二.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。 | 1 | 翰林版教科書  第一篇健康滿點  第二章健康靠自己 | 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。 | 11-14八九年級數英社自科補考 |
| 第四週  9/17-9/23 | 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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。  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。 | **【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：**我的健康契約書**  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。 | 1 | 翰林版教科書  第一篇健康滿點  第二章健康靠自己 | 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。 | 18學習扶助、課輔、族語班開始 23補班補課(10/9) |
| 第五週 9/24-9/30 | 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。 | 【**健康秀—Super model大挑戰**】 1. 說明外型：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。內部：身體內部有背側體腔和腹側體腔。  2.教師說明維持良好姿勢的重要性。  3.教師講解及示範正確站立、彎腰、走路、坐姿、抬物及轉身等姿勢。  4.教師邀請學生上台演示，並予以修正。 | 1 | 翰林版教科書  第一篇健康滿點  第三章身體的奧妙 | 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。 | 29-1中秋節連假 |
| 第六週  10/1-10/7 | 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。 | 【人體系統大進擊】  **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。  **二、人體系統**  1.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：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、進行”器官與功能配對”之小組競賽活動。** | 1 | 翰林版教科書  第一篇健康滿點  第三章身體的奧妙 | 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。 | 7-10國慶日連假 |
| 第七週 10/8-10/14 | 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。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  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。 | **【Girls---女性青春期】**  **一、青春期的轉變**  **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。  **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 | 翰林版教科書  第二篇快樂青春行  第一章蛻變的你 | 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。 | 12-13第一次定期評量 |
| 第八週  10/15-10/21 | 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。 | 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。  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。 | 【**經痛與內衣選購**】  **一、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。  3.演練：請學生一起練習減輕經痛的運動。  **二、如何選購內衣**  1.說明: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 | 翰林版教科書  第二篇快樂青春行  第一章蛻變的你 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.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。 | 19-20八年級隔宿露營(暫訂) |
| 第九週  10/22-10/28 | 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。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  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。 | **【Boys---男性青春期】**  **一、認識男生生殖器官**  1.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、「勃起」、「夢遺」是什麼？**  說明勃起的生理現象，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。  **三、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。 | 1 | 翰林版教科書  第二篇快樂青春行  第一章蛻變的你 | 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。 | 26作業抽查(1) |
| 第十週  10/29-11/4 | 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-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。 | 【特質樹之優點大風吹】  **一、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。  **二、**優點大風吹  1.說明：教師說明運用優點大風吹的活動來了解別人眼中的自己。  2.實作：進行大風吹的遊戲，請坐到位置的同學寫下對我的三個優點。 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 | 翰林版教科書  第二篇快樂青春行  第二章打造獨一無二的我 | 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。 | 30-3英語文競賽  2作業補抽查 |
| 第十一週11/5-11/11 | 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。 | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  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。 | **【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 | 翰林版教科書  第二篇快樂青春行  第二章打造獨一無二的我 | 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。 | 8-10九年級畢業旅行 |
| 第十二週11/12-11/18 | 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。 | **【城城的玩偶】**  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 | 翰林版教科書  第二篇快樂青春行  第三章打破性別刻板印象 | 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。 | 圖書館排詩大賽(暫訂) |
| 第十三週11/19-11/25 | 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。 | **【批判性思考技能練習】**  **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、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.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 | 翰林版教科書  第二篇快樂青春行  第三章打破性別刻板印象 | 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。 |  |
| 第十四週11/26-12/2 | 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。 | **【食物的旅行】**  **一、食物的旅行**  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。  **二、農藥殘留量比一比**  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。  **三、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.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 | 翰林版教科書  第三篇實在有健康  第一章食安中學堂 | 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。 | 30-1第二次定期評量 |
| 第十五週12/3-12/9 | 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。 | **【食安中學堂】**  **一、選購當季、當地蔬果**  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。  **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.提問：請學生思考食品加工有那些好處？  3.發表：學生自由發表。  4.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 | 翰林版教科書  第三篇實在有健康  第一章食安中學堂 | 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。 | 4-30學習扶助成長測驗 |
| 第十六週12/10-12/16 | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。 | 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。 | **【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。 | 1 | 翰林版教科書  第三篇實在有健康  第一章食安中學堂 | 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。 | 14作業抽查(2) |
| 第十七週12/17-12/23 | 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。  4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | **【含糖飲料追追追】**  1.說明熱量營養素的功能，並探討青春期特別要注意的營養需求。  2.觀賞影片：『含糖飲料的秘密』。  3.影片觀後感心得分享。 | 1 | 翰林版教科書  第三篇實在有健康  第二章吃出好健康  Youtube影片:含糖飲料的秘密 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.問答：討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極分享。 | **【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。 | 21作業補抽查 21-22九年級第二次複習考 |
| 第十八週12/24-12/30 | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。 | 。  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。  4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | **【高脂飲食追追追】**  1.介紹非熱量營養素的功能，並檢視自我飲食習慣是否均衡。  2.影片介紹：『麥胖報告The Con』。  3.影片觀後感心得分享。 | 1 | 翰林版教科書  第三篇實在有健康  第二章吃出好健康  影片:麥胖報告 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.問答：討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極分享。 | **【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。 | 29英語歌唱比賽 |
| 第十九週12/31-1/6 | 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。 | **【健康飲食聲明書】**  **一、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。  **二、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 | 翰林版教科書  第三篇實在有健康  第二章吃出好健康 | 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。 | 31-1元旦連假  5七八九年級藝能科評量  5學習扶助、課輔、族語班結束 |
| 第二十週1/7-1/13 | 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。 | **【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。  4.實作：請學生搭配出套餐後，讓學生小組發表。 | 1 | 翰林版教科書  第三篇實在有健康  第二章吃出好健康 | 1.觀察：能說出外食技巧。  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。 | 11作業抽查(3)  12九年級藝能科評量 |
| 第二十一週1/14-1/20 | 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | **【食品中毒知多少】**  **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。  **二、食品中毒的原因與症狀**  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  **三、預防食物中毒大補帖**  1.說明：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。  2.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。 | 1 | 翰林版教科書  第三篇實在有健康  第二章吃出好健康 | 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。 | 18-19第三次段考 19休業式 |

**六、法律規定教育議題實施規劃**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 重要教育工作 | 納入課程規劃實施情形  （請視實際情形自行增列，內容須與各年級領域學習或彈性學習課程計畫相符） | | | 本學期  實施時數 (1節課以1小時計) | 相關規定說明 |
| 實施年級 | 領域學習或  彈性學習課程別 | 實施  週次 |
| 1 | 生涯規劃教育 | 七 | 健康與體育 | 10-12 | 3 |  |
| 2 | 性別平等教育課程或活動 | 七 | 健康與體育 | 7-13 | 7 | ✽性別平等教育法第17條每學期至少4小時  ✽兒童及少年性剝削防制條例第4條  每學年應辦理兒童及少年性剝削防  治教育課程或教育宣導 |
| 3 | 環境教育課程 | 七 | 健康與體育 | 3-4  14-21 | 10 | ✽環境教育法第19條每學年至少4小時  (含海洋教育1小時，環境倫理、永續發展、氣候變遷、災害防救、能源資源永續利用3小時) |
| 4 | 生命教育 | 七 | 健康與體育 | 1.2.5.6 | 4 |  |

**七、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