**新北市 溪崑 國民中學111學年度 九 年級第一學期部定課程計畫 設計者：＿林靜如＿＿＿＿＿＿＿＿**

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-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:具備情意表達的能力，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-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  8/30~9/4 | Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。  3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 | 第一篇健康體位行家  第1章身體意象  **一、引起動機**  引導：教師帶領學生閱讀P6圖中三人的對話，釐清以下論點  1.你很在意自己的身材嗎？為什麼？  2.你覺得自己體型是胖、瘦還是適中？  3.你是如何評判自己的體型呢？  □自己的看法 □家人影響 □媒體塑造 □其他  **二、我的體型觀**  引導：教師請學生參考P7中的體型圖，選擇自己現在較接近的體型和想要的體型。  活動：每個學生領一面平板電腦，請同學幫自己拍出全身照片，引導學生思考自己對於身體的看法。  發問：同學的理想體型與目前體型間是否有差距？想想看造成這種差異的原因為何？  發表：邀請同學發表為什麼會選擇此種理想體型，是受到誰的影響。  教師介紹：  （一）家人親友的影響  （二）同儕的影響  （三）社會文化的期待  （四）媒體的影響 | 1 | 1.課本。  2.身體意象與課程相關資料。  3.教用版電子教科書。  4.平板電腦 | 1.觀察：是否能認真聆聽  2.發表：是否能說出影響身體意象的因素。 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |  |
| 第二週9/5~9/11 | Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。  3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 | 第一篇健康體位行家  第1章身體意象  **一、健康的體型觀**  活動：分組討論  可讓學生透過平板中體型的看法，覺察影響自我意象的因素。  **二、正向的身體意象**  **三、健康生活行動家**  活動：上台報告  鼓勵學生接納自己，更健康的看待自己。  (一)接受並喜歡自己的外型 (二)多元審美觀 (三)追求健康的體型  總結：當一個人能接納並喜歡自己的身體外型時，相對自尊也會提升，人際關係也會增強。 | 1 | 1.課本。  2.身體意象與課程相關資料。  3.教用版電子教科書。  平  4.平板電腦 | 1.觀察：是否能認真聆聽  2.發表：是否能說出影響身體意象的因素。 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 | 9/6~7九年級複習考 |
| 第三週9/12~9/18 | Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 | 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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 | 第一篇健康體位行家  第2章我型我塑  **健康體位量量看**  活動：紀錄在學習單上  1.用皮尺自己的腰圍、臀圍  2.計算「BMI」(身體質量指數)，了解身體質量指數(BMI)的計算方式及意義  3. 教師準備體脂肪計，請同學測量體脂肪。  4.透過腰圍、臀圍測量與腰臀比計算，了解體脂肪會因堆疊位置不同而對健康造成不同的威脅。 | 1 | 1.課本。  2.課程相關資料。  3.教用版電子教科書。  4.皮尺、體脂計  5.學習單 | 1.問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。  2.觀察：用心蒐集相關資料。  3.學習單 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |  |
| 第四週9/19~9/25 | Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 | 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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 | 第一篇健康體位行家  第2章我型我塑  **一、體位與健康的關係**  **二、肥胖對健康的影響**  **三、體重過輕對健康的影響**  活動：完成學習單  **四、飲食失調與健康**  1厭食症  2 暴食症  總結：青少年應該有正確的體位管理方式並建立正向的身體意象，才能健康的度過青春期。 | 1 | 1.課本。  2.課程相關資料。  3.教用版電子教科書。  4.皮尺、體脂計  5.學習單。 | 1.問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。  2.觀察：用心蒐集相關資料。  3.學習單 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |  |
| 第五週9/26~10/2 | Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 | 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。 | 第一篇健康體位行家  第3章健康體位管理  活動：分組蒐集減肥宣傳單、電視網路的減肥廣告，進行比較，分析資料的真偽。  坊間常常有廣告標榜產品對減重有效，內容不外乎是「促進排便」、「排油」、「增加代謝」，同學常常因為噱頭而想要嘗試，這樣的減重方式究竟好不好，讓我們一一來釐清。  **二、減重方式大解密**  1.單一食物減重法  2.斷食法  3.代餐減重法  4.減肥藥品  5.生酮飲食法  其實減重的方式有很多種，但是每一種都有其風險，使用不當可能會永久損失健康，如果你是故事主角，想要擁有健康的體位要怎麼做呢？  其實健康體位沒有速成，只能檢視自己異常的原因，才能找出適合自己的方式，回歸健康的生活型態才不會有溜溜球效應。教師補充介紹溜溜球效應。 | 1 | 1.課本。  2.課程相關資料。  3.教用版電子教科書。  4.蒐集減肥宣傳單、電視網路的減肥廣告 | 1觀察：能熱烈參與討論。  2.問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。 | **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |  |
| 第六週10/3~10/9 | Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 | 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。 | 第一篇健康體位行家  第3章健康體位管理  活動：一日三餐菜單設計學習單  規畫自己的健康自主管理行動，擬定體控的實行策略。  **三、正確體位管理原則**  **四、體位管理我決定**  **五、正確體位管理原則**  **六、體位管理我決定**  **1.利用運動打造健康體位**  **2.控制熱量**  **七、健康生活行動家**  歸納：肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達三分之二，因此同學們一定要學會「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康體位管理方法，落實健康生活型態。 | 1 | 1.課本。  2.課程相關資料。  3.教用版電子教科書。  4. 學習單。 | 1觀察：能熱烈參與討論。  2.問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。  3.學習單 | **【家庭教育】**  家J8 探討家庭消費與財物管理策略。  **【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。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |  |
| 第七週10/10~10/16 | Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  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。 | 第二篇健康消費行家  第1章飲食新趨勢  **一、青春期營養**  **青少年該怎麼吃？**  **二、孕產期營養**  **懷孕媽媽怎麼吃？**  **三、哺乳媽媽怎麼吃**  **四、銀髮族營養**  **銀髮飲食新觀念**  活動：請學生分組討論各期的營養需求：學習單  第1組：青春期營養  第2組：孕產期營養  第3組：哺乳期營養  第4組：銀髮族營養 | 1 | 1.課本。  2.課程相關資料。  3.青春期、孕期、哺乳期、銀髮族飲食相關資料。  4.教用版電子教科書。  5.學習單。 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.發表：是否能認真參與討論。  3.學習單。 | **【家庭教育】**  家J8 探討家庭消費與財物管理策略。  **【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。  **【生涯教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | 10/12~13段考 |
| 第八週10/17~10/23 | Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  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。 | 第二篇健康消費行家  第1章飲食新趨勢  **一、青春期營養**  **青少年該怎麼吃？**  **二、孕產期營養**  **懷孕媽媽怎麼吃？**  **三、哺乳媽媽怎麼吃**  **四、銀髮族營養**  **銀髮飲食新觀念**  活動：請學生分組討論各期的營養需求並利用平板電腦搜尋一道食譜與全班分享：  第1組：青春期營養  第2組：孕產期營養  第3組：哺乳期營養  第4組：銀髮族營養 | 1 | 1.課本。  2.課程相關資料。  3.青春期、孕期、哺乳期、銀髮族飲食相關資料。  4.教用版電子教科書。  5.平板電腦 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.發表：是否能認真參與討論。 | **【家庭教育】**  家J8 探討家庭消費與財物管理策略。  **【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。  **【生涯教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第九週10/24~10/30 | Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  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。 | 第二篇健康消費行家  第1章飲食趨勢  學習單：請找出基因改造食品、健康食品  **一、基因改造食品**  說明：教師說明基因改造食品的意義。  提問：該如何辨識基因改造食品？  說明：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。  **二 、你發現生活中的基改食品了嗎？**  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。  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？  發表：學生踴躍發表意見。  實作：請學生找出生活中的基改食品有哪些？自己買的食品原料中是否有基改食品？  分享：學生自由分享。  **三、健康食品**  提問：詢問學生在購買健康食品時會如何挑？  發表：學生踴躍發表意見。  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：  1.評估自己的營養需求  2.購買有認證的產品  3.看穿促銷噱頭說明  說明：購買健康食品時，務必要認清楚行政院衛生福利部所認定的「健康食品」標示。  **四、健康食品的迷思**  說明：教師說明食品廣告的真正意義。  統整：選購健康食品時，須先了解常見的健康食品迷思：  1.健康食品具有療效  2.健康食品一定是最好  3.健康食品對身體有益無害  **五、辨識健康食品廣告**  說明：新聞報導中常看到誤信健康食品不實廣告，而受騙上當的新聞，因此學習如何辨識健康食品廣告是很重要的。  實作：請學生利用課本中的範例，搜尋一則健康食品的廣告，進行批判性思考，做出正確的選擇。  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 | 1 | 1.課本。  2.課程相關資料。  3.銀髮族營養、生機飲食、基因改造食品、健康食品等相關資料。  4.教用版電子教科書。  5.學習單 | 1.問答：說出懷孕媽媽的飲食建議。  2.觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。  3.學習單 | **【家庭教育】**  家J8 探討家庭消費與財物管理策略。  **【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。  **【生涯教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | 線上教學演練  第二篇健康消費行家  第1章飲食趨勢  學習單  (google)表單：  請找出基因改造食品、健康食品 |
| 第十週10/31~11/6 | Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 | 第二篇健康消費行家  第2章消費陷阱  **一、影響消費者行為的因素**  教師說明其實我們的消費行為受到很多因素的影響，最常見的包含個人背景因素、環境文化因素、企業營銷因素等。  **二、消費陷阱**  **消費陷阱──1**  提問：你認同有品牌明星代言是一種保證？為什麼？  分享：學生自由分享。  說明：大品牌或明星代言的產品因廣告的曝光率高，較讓人印象深刻，故常因此讓人誤以為有品牌的一定比較好。  **消費陷阱──2**  提問：廣告宣稱有療效的產品你會心動嗎？為什麼？  分享：學生自由分享。  說明：當看到標榜有神奇療效的廣告時，需先存疑、搜尋相關資訊，以及充實自己的知識，才有能力辨別誇大不實的廣告，也能減少被騙的機會。  **消費陷阱──3**  提問：有時為了健康買一些宣稱低糖或低油的食品，才不會攝入過多的熱量？你認同嗎？為什麼？  分享：學生自由分享。  說明：市面上很多食品強調低熱量、低脂、天然無添加物，但多數為行銷噱頭，所以每個人都應該學習看標示、成分，才能知道自己吃進了什麼，也保障自己食的安全。  **消費陷阱──4**  提問：商家利用週年慶或開店特賣、降價優惠等，此時你會出手消費嗎？為什麼？  分享：學生自由分享。  說明：其實這些折扣活動是「促銷」而不是「優惠」。目的就是要你拿出錢包、掏出比原本預算更多的現金。在幾十元到幾百元的小額消費區間內，勾動人類貪小便宜的天性，讓你忍不住多花點小零頭再買一件。因此，要做到理性消費，最簡單的方法仍是回歸到自己的「實際需求」來考量。  **三、媒體識讀**  **媒體識讀──1**  閱讀：請學生先閱讀「吃益生菌能治療新冠肺炎」、「以優碘漱口能預防新冠肺炎」等新聞。  說明：教師引導學生思考這些新聞的真偽，提醒學生眼見不一定為真，任何新聞、訊息在分享前都需要再想一想。  提問：最近是否還有看到類似的不實新聞或訊息？你都怎麼做？  分享：學生自由分享。  **媒體識讀──2**  實作：讓學生分組搜尋資料，找出與這兩則新聞相關的資訊，並學習追蹤及搜查訊息來源。  發表：每組發表搜尋資料後的結果，教師統整總結。  總結：教師叮嚀學生必須養成查證的習慣，才不容易上當，另外，充實自己的知識，也是避免受到假訊息左右的好方法。  **四、廣告真相大追擊**  閱讀：先請學生閱讀「低頭族救星――優視」的廣告內容。思考：請學生看完廣告後，利用批判性思考技能來辨識這則廣告的真實性。  說明：教師告知學生注意廣告上面的是否有廣告核准字號和藥物核准證字號，提醒學生會有不肖廠商以看起來相似的編號魚目混珠。  **五、換我做做看**  實作：請學生從生活中找一則你認為有問題的不實廣告，把有問題的地方一一列出，再蒐集資料確認廣告內容真偽，並說出自己對這則廣告的質疑與新見解。  分享：請學生自由分享，教師統整總結。 | 1 | 1.課本。  2.課程相關資料。  3.消費行為、消費陷阱等相關資料。  4.教用版電子教科書。 | 1.觀察：是否能認真聽課。  2.分享：能否主動分享自己的想法。 | **【家庭教育】**  家J8 探討家庭消費與財物管理策略。  **【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。  **【生涯教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十一週11/07~11/13 | Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。  Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。  1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。 | 第二篇健康消費行家  第3章健康消費好決定  **一、網路消費要留意**  提問：詢問學生是否曾有過網路消費的經驗。  發表：學生踴躍發表意見。  說明：網路消費雖然能帶來許多便利性，但其中也含有許多風險：  1.商家是否為合法業者。  2.聯絡方式與交易對象是否真有其人。  講解：網路消費時，可利用知名、合法的平台進行交易，也可多採用貨到付款的方式，並將購買時產生的交易資料妥善保管，以作為發生糾紛時的佐證。  **二、消費者的八大權利**  閱讀：請學生先閱讀小華的案例。  提問：如果你是小華，你去買球鞋時會留意哪些事？  分享：學生踴躍發表意見。  說明：教師說明消費者的八大權利。  **三、消費者的五大義務**  說明：藉由小華的案例，教師說明消費者的五大義務。  實作：請學生試著找出一件令自己愉快和令自己不愉快的消費經驗，並分析愉快和不愉快的原因。  發表：學生發表自己愉快和不愉快的原因。  說明：可以要求保障消費安全與權益，但是消費者在要求這項權利時，消費者亦有自行維護本身消費安全與權益的責任，這就是消費者的義務。  1.消費者從事消費前應蒐集消費相關資料。  2.消費者有疑問應即查詢。  3.詳細閱讀商品之說明及標示等資料。  4.發生消費爭議時，應儘速依照消費者保護法規定申訴、調解、消費訴訟程序解決。 | 1 | 1.課本。  2.課程相關資料。  3.網路消費、消費者權利、義務等相關資料。  4.教用版電子教科書。 | 1.觀察：是否能認真聽課。  2.分享：是否能主動分享自己的想法。 | **【人權教育】**  人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。  **【家庭教育】**  家J8 探討家庭消費與財物管理策略。  家J9 分析法規、公共政策對家庭資源與消費的影響。 |  |
| 第十二週11/14~11/20 | Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。  Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。  1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。 | 第二篇健康消費行家  第3章健康消費好決定  **一、消費停看聽──停、看、聽**  分享：學生踴躍發表意見。  說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但如何正確且有效地選擇顯得十分重要。懂得聽取專家、師長的意見，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。  **三、消費糾紛怎麼辦**  提問：詢問學生是否曾有消費糾紛的經驗？  討論：將學生分組，針對案例中小安之消費狀況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。  發表：學生自由發表意見。  講解：教師以課本範例說明遭遇糾紛時可以採用的解決方式。或可利用消費糾紛爭議 處理程序來進行消費訴訟或申請調解。  **四、健康生活行動家──檢核自己是否已掌握 消費要領**  實作：檢核自己消費時是否已掌握課本上提到的消費要領。  總結：消費也是需要學習，透過這堂課的學習，除了學會如何作出健康的好決定外，也了解消費相關的權利義務，更要掌握消費要領，才能讓每一次的消費都 讓人滿意，又符合健康需求。 | 1 | 1.課本。  2.課程相關資料。  3.消費案例、消費糾紛等相關資料。  4.教用版電子教科書。 | 1.觀察：能否熱烈的參與討論。  2.問答是否能主動踴躍發表自己的想法。 3.實作：是否能正確擺放復甦姿勢。 | **【人權教育】**  人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。  **【家庭教育】**  家J8 探討家庭消費與財物管理策略。  家J9 分析法規、公共政策對家庭資源與消費的影響。 |  |
| 第十三週11/21~11/27 | Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 第三篇永續愛地球  第1章環保問題  **一、全球暖化和我們有關嗎**  說明：全球暖化對我們影響很大，怎麼可能和我們沒關係呢！海平面上升、極端氣候都嚴重威脅人們的生命，我們不能不正視全球暖化的問題。  **二、發燙的地球**  閱讀：請學生閱讀新聞快報。  提問：回想自己目前的生活，試著思考全球暖化還會對我們生活帶來哪些改變？  分享：學生自由分享。  統整：老師統整學生的發表，說明造成全球暖化的主因引導學生思考全球暖化對人類與環境的傷害。  1大量使用化石燃料  2濫砍森林  3過度畜牧  **三、全球暖化的影響**  統整：教師說明全球暖化的情形日益惡化，唯有每個人都節能減碳，用行動愛地球，才能讓環境改善。  分享：學生自由分享。  **四、連呼吸都困難——空氣汙染**  提問：你出門前會先了解今天空氣品質如何嗎？  分享：學生自由分享。  實作：請學生利用手機或平板，找到中央氣象局APP，實際查詢目前所在位置的空氣品質。  說明：這個APP可以提供鄉鎮天氣預報、空氣品質等資訊，若是空氣品質較差，出門就得有保護措施，如：戴口罩。  溝通：說出自己的想法與另一方討論協調。  **五、固體微粒哪裡來**  提問：你知道空氣中的固體微粒從哪裡來嗎？  發表：學生自由發表。  說明：固體微粒的成分很複雜，主要的來源是從地表揚起的塵土，含有氧化物礦物和其他成分。海鹽是懸浮微粒的第2大來源，其組成與海水的成分類似。一部分懸浮微粒是自然過程產生的，源自火山爆發、沙塵暴、森林火災、浪花等。  PM2.5這些氣體污染物往往是人類對化石燃料（煤、石油等）和垃圾的燃燒造成的。在開發中國家，煤炭燃燒是家庭取暖和能源供應的主要方式。沒有先進廢氣處理裝置的柴油汽車也是懸浮微粒的來源。此外，在室內，塵蟎、二手菸是懸浮微粒最主要的來源。 | 1 | 1.課本。  2.課程相關資料。  3.全球暖化、空氣污染等相關資料。  4.教用版電子教科書。 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.實作：是否能認真參與討論。  3.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。  4.問答：能說出全球暖化的原因與影響。  5.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。  6.問答：能說出固體微粒的來源。 | **【環境教育】**  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。  環J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。  環J11 了解天然災害的人為影響因子。  環J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。  **【海洋教育】**  海J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。  海J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。  海J18 探討人類活動對海洋生態的影響。  海J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。  海J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 |  |
| 第十四週11/28~12/4 | Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 第三篇永續愛地球  第1章環保問題  **一、你知道空氣汙染對我們帶來哪些影響嗎？**  說明：教師說明空氣汙染對我們的影響如下：  1.形成酸雨，如：造成水中生物死亡，危害森林、農作物。  2.產生煙霧：影響視線，危害安全。  3.臭氧層破壞：讓紫外線進入地球表面，造成人體傷害。  **二、空氣汙染對人體的傷害**  說明：根據WHO統計，近年來因空氣污染而死亡的人數逐漸攀升，我們不得不正視空氣污染的問題。  提問：你們知道PM2.5是什麼嗎？  說明：教師說明PM2.5的定義，並以香菸煙霧、細菌、花粉等來與懸浮微粒做比較，讓學生了解懸浮微粒的大小，它們就是隱形殺手，嚴重危害人體健康。  **三、臭氧和懸浮微粒對人體的傷害**  說明：臭氧和懸浮微粒都是常見的空氣汙染物，臭氧濃度100ppb會引起頭痛、胸痛、思維能力降低，嚴重時還可能導致 肺氣腫，更是敏感族群猝死的禍源之一。  觀賞：教師播放PM2.5動畫https://www.youtube.com/watch?v=9YV4vVKlKdM  提問：影片中看到不同大小的懸浮微粒，會對人體造成什麼傷害？  發表：學生自由發表，讓學生更加深印象。  總結：歸納學生分享的內容，總結懸浮微粒對人體的危害。  **四、空氣汙染指標**  提問：什麼是紫爆？為什麼不能戶外活動？  分享：學生自由分享。  說明：教師說明紫爆指的是空氣品質指標AQI中「非常不健康」的紫色警示。很多學校也會視空氣狀況掛出「空汙旗」，提醒大家空汙狀況，做好保護。  **五、我的保護措施**  說明：教師說明不同程度空汙的活動建議，提醒學生當出現紫爆時就需要減少或避免戶外活動，也要懂得戴上口罩保護自己。  提問：你知道各種不同的口罩是什麼時機使用嗎？  分享：學生自由分享。  說明：教師介紹棉布口罩、醫療用口罩、活性碳口罩、N95口罩的使用時機。  **六、垃圾海岸**  閱讀：請學生先閱讀台南出現垃圾海岸的新聞。  提問：為什麼會出現垃圾海岸？四公里的垃圾海岸會對生態造成甚麼影響？  分享：學生自由分享。  說明：據專家估算，一年約有800萬噸的垃圾 流入海中，看到這些海洋垃圾帶已經夠觸目驚心了，而更可怕的是這些垃圾造成的污染，已經成為生態與人類看不見的隱形殺手。海洋生物如：海龜、海鳥因誤食垃圾而生病，魚類吃下難以分解的微塑膠，透過食物鏈最後又回到人類身上。所以垃圾汙染已經嚴重的影響和 威脅整個生態。 | 1 | 1.課本。  2.課程相關資料。  3.空氣污染對人體傷害、海洋垃圾、塑膠微粒等相關資料。  4.教用版電子教科書。 | 1.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。  2.問答：能說出空氣汙染對我們的影響。  3.觀察：能熱烈參與討論踴 躍發言。  4.問答：能說出臭氧和懸浮微粒對人體的危害。  5.觀察：能熱 烈參與討論踴 躍發言。  6.問答：能說出垃汙染的危害。 | **【環境教育】**  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。  環J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。  環J11 了解天然災害的人為影響因子。  環J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。  **【海洋教育】**  海J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。  海J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。  海J18 探討人類活動對海洋生態的影響。  海J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。  海J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 | 11/29~30段考 |
| 第十五週12/5~12/11 | Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 第三篇永續愛地球  第1章環保問題  **一、每天製造的垃圾，都去了哪裡**  說明：物品從你丟進垃圾桶的那一刻就變成了垃圾，那麼垃圾又分為可回收垃圾及一般垃圾，而一般垃圾可能送往「焚化爐」、「衛生掩埋場」或被隨意丟棄在「大海、河川」、「馬路上」。  討論：請學生分組討論四種去處的優缺點，教師歸納統整討論結果。  **二、零廢棄的美好生活**  排序：教師製作垃圾圖卡，讓學生分組將垃圾以自然分解時間排序。  提問：你知道垃圾自然分解需要多少時間嗎？  分享：學生自由回答。  說明：平均用不到五分鐘的塑膠袋，隨手一扔，分解需10～20年；寶特瓶要450 年，玻璃瓶的材質無法被生物分解，一  旦被丟棄，會造成掩埋場的負擔；若進入焚化爐處理，可能造成爐體損壞。不過，玻璃的材質特點是可以100%回收，可持續循環使用，適用於原本的用途，因此做好回收很重要。  **三、垃圾減量6R原則**  說明：教師說明垃圾減量6R原則，並強調垃圾減量的二個重要原則就是「適量不浪費」和「重複使用」，以這兩個觀念出發，生活中處處即可做到「減量」的目標了。  思考：請學生想想看甚麼方法可以減少垃圾量？哪些東西可以回收再使用？哪些東西可以再生作其他用途？哪些東西可以重複使用？  統整：讓學生自由分享，教師統整說明其實源 頭減量才是解決垃圾問題的根本，所以每個人都有責任改善垃圾問題。  **四、無痕飲食就是潮**  實作：看完阿強一餐產生的垃圾，請學生也試著算算看自己一餐會製造多少一次性產品。  提問：你知道什麼是無痕飲食嗎？  分享：學生自由回答。  說明：無痕飲食的實踐方法，取決於有意識地減少食物垃圾的簡單行動。儘管字面上來看，「無痕」似乎代表完全不產生垃圾，但是許多專家學者同意，完全不產 生垃圾幾乎是不可能的。因此無痕飲食 的倡議，更強調透過減廢、重複利用、回收等步驟，達到垃圾量最小化的目標。如：出門在外自備餐具、盡量不要 製造剩食、購買散裝的無包裝食物等。  **五、垃圾減量我做到**  說明：教師說明減少垃圾汙染最實際的方法，就是垃圾減量，著手垃圾減量以前，當然必須知道自己一天製造多少垃圾。  實作：請學生實際記錄自己一天內所製造的垃圾，並試著寫下自己會如何進行垃圾減量？有沒有做不到的減量方法？找出做 不到的原因進行改善。  分享：學生自由分享發表。  **六、你喝的水乾淨嗎——水汙染**  閱讀：請學生先閱讀課文中的三則新聞報導。  提問：看完以上新聞，你感受到台灣水汙染問題的嚴重性嗎？對我們生活有什麼影響。  分享：學生自由分享。  搜尋：請學生分組搜尋台灣近年來與水汙染有關的新聞報導？  統整：讓學生自由分享，教師統整說明，根據環保署的資料，全台50條主要河川中，有四分之一的河段被認定屬於中度及重度汙染，不宜飲用、灌溉，長度達763.9公里，其中汙染程度最嚴重的是 港溪，近25％的河段都遭嚴重汙染。喚醒全民關心水汙染的意識，才是有效防治的最好方式。  **七、水汙染的危害**  提問：你覺得水汙染可能會給人與環境帶來哪 危害？  分享：學生自由回答。  說明：教師統整說明水汙染的危害包括危害水中生物、危害農作物、危害人體健康、水庫優養化。  **八、誰是水汙染的元凶**  思考：請學生看課文中的圖，想想看圖中哪些可能是水污染的來源？  分享：讓學生自由分享。  說明：教師統整說明水污染來源包括工業廢水、垃圾、生活汙水、醫院排放水、農牧業廢水等。並引導學生思考如何防治水汙染，防治方法如下：  1.工廠廢水需經處理，才能排入河道。  2.少用農藥，以免農藥隨雨水滲入地下，污染地下水，或隨雨水流入河川、水庫，污染河川、水庫。  3.健全衛生下水道系統，自來水管一破損，要立即更換。  4.不可將垃圾倒入河中，以免污染水源。  5.改善排水系統，合理處理污水。 | 1 | 1.課本。  2.課程相關資料。  3.垃圾減量、水污染、塑膠微粒等相關資料。  4.教用版電子教科書。 | 1.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。  2.問答：能說出垃圾的去處。  3.問答：能說出垃圾減量6R原則。  4.實作：能確實記錄自己一天所製造的垃圾量。  5.問答：能說出水汙染帶來的危害與來源。 | **【環境教育】**  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。  環J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。  環J11 了解天然災害的人為影響因子。  環J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。  **【海洋教育】**  海J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。  海J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。  海J18 探討人類活動對海洋生態的影響。  海J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。  海J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 |  |
| 第十六週12/12~12/18 | Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。  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。 | 第三篇永續愛地球  第2章我的環保行動  **一、柯林的減碳生活**  閱讀：學生先閱讀「柯林的減碳生活」報導。  提問：看完報到後，回答以下問題  1.柯林為期一年的零污染計畫，生活中他做了哪些改變？  2.這樣的改變對我們的健康和生活環境有什麼影響？  分享：學生自由回答。  說明：教師說明柯林一家以實際行動來進行減碳生活，雖然過程中遭遇重重困難，但確實成功地減少了碳足跡，還找回了健康。柯林可以做到，我們也可以，坐而言不如起而行，一起來減碳吧！  **二、為什麼要節能減碳**  提問：天然資源用完怎麼辦？為什麼要節能減碳？  分享：學生自由分享  統整：教師統整學生發表的內容，並強調要做好節能減碳，需先認識碳足跡，盡可能減少碳足跡。  觀察：教師或請學生事先帶有碳足跡標籤的產品（如運動飲料）來學校，一同觀察了解碳足跡標籤。  說明：透過碳足跡標籤制度施行，產品各階段的碳排放都會透明化，我們購買商品時，也能藉由產品的碳足跡來決定是否購買，也學習購買對環境有益的產品。 | 1 | 1.課本。  2.節能減碳、綠色生活等相關資料。  3.教用版電子教科書。 | 1觀察：是否能認真聽課。  2.發表：能主動分享自己的想法。  3.實作：能正確認識並找出環保標章的家具與家電。  4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。 | **【能源教育】**  能J1 認識國內外能源議題。  能J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。  能J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。  能J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 |  |
| 第十七週12/19~12/25 | Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。  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。 | 第三篇永續愛地球  第2章我的環保行動  **一、我的綠生活──食**  討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「食」方面有哪些方法能讓生活更環保。  分享：分組輪流分享發表。  說明：教師說明綠色生活「食」的方法有多吃蔬果少吃肉、不用一次性餐具、選擇在地和當地食材、自備水壺不買瓶裝水等。  **二、我的綠生活──衣**  討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「衣」方面有哪些方法能讓生活更環保。  分享：分組輪流分享發表。  說明：教師說明綠色生活「衣」的方法有減少購買新衣、隨身攜帶手帕或小毛巾、舊衣再利用、購買天然質料衣服等。  **三、我的綠生活──住**  討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「住」方面有哪些方法能讓生活更環保。  分享：分組輪流分享發表。  說明：教師說明綠色生活「住」的方法有隨手關電源拔插頭、冷氣調高1度C、節約用水、少用塑膠袋等。  **四、我的綠生活──行**  討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「行」方面有哪些方法能讓生活更環保。  分享：分組輪流分享發表。  說明：教師說明綠色生活「行」的方法有多搭乘大眾運輸工具、近距離路程可騎自行車或走路、少搭電梯多走樓梯等。  **五、我的綠生活──育樂**  討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「育、樂」方面有哪些方法能讓生活更環保。  分享：分組輪流分享發表。  說明：教師說明綠色生活「育樂」的方法有不使用對海洋有破壞的防曬乳、減少使用罐裝噴霧劑、減少紙張使用、出外住宿遊玩自備盥洗用品等。  **行動罩地球──我的綠生活宣言**  實作：請學生分組討論屬於自己的綠生活宣言，並寫在課本上，再請宣示人與見證人簽名。  發表：請學生分組發表，教師統整總結。  **檢視自己的一天生活**  覺察：根據課本上的低碳生活建議，檢視自己做到幾項。  改善：分析自己沒做到的原因，進而設定可以達成的目標，並找出可行的辦法改善。  分享：學生自由分享自己的做法。  統整：教師統整學生的分享內容。 | 1 | 1.課本。  2.食衣住行等綠生活相關資料。  3.教用版電子教科書。 | 1觀察：是否能認真聽課。  2.發表：能主動分享自己的想法。 | **【能源教育】**  能J1 認識國內外能源議題。  能J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。  能J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。  能J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 | 12/22~23九年級複習考 12/23八年級英文歌唱比賽 |
| 第十八週12/26~1/1 | Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 | 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。  4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | 第三篇永續愛地球  第3章健康社區  **一、蘭嶼十二籃手工皂**  閱讀：請學生先閱讀課文中「蘭嶼十二籃手工皂」的故事。  提問：看完廢油變手工皂的故事，你有什麼想法？為了讓自己居住的社區更環保更健康，你有什麼想法？  分享：學生自由分享。  說明：由上面的故事可以看出個人改善社區環境的力量有限，若能結合大眾的力量一起來改善社區居民的問題，才容易達成營造社區環保健康的目標。  **二、主動發現社區環保與健康問題**  閱讀：請學生閱讀「南機場幸福食物銀行」的故事。  提問：里長方荷生如何發現他們社區的需求與問題？  分享：學生踴躍發表意見。  說明：平時我們就應該多觀察居住社區的環境，與鄰居交談或進行活動時，都能發現社區潛在的問題，要先找出環境問題所在，才能進一步處理。  **三、結合社區資源與人力**  閱讀：請學生先閱讀南機場食物銀行的案例。  提問：里長方荷生結合那些社區資源？如果你是社區推動委員會的成員，你會如何利用社區資源改善社區環境與健康分享：學生踴躍發表意見。  說明：社區改善不是一件單純的事情，需要結合大家的力量，分工合作去完成，除了讓社區越來越好外，更可以讓大家更有團結的力量。  **四、激發社區民眾共同參與**  閱讀：請學生先閱讀南機場食物銀行的案例。  提問：里長方荷生如何激發民眾共同參與，幫助食物銀行？如果你是里長或里民，你會怎麼做？  發表：學生踴躍發表自己的想法。  說明：你認識的親友或鄰居中，一定有人曾參加過社區活動，或擔任社區志工，社區問題的改善不能只靠社區志工的幫忙，社區民眾需要主動發掘社區問題，共同參與合作，才能打造一個環保健康的社區。 | 1 | 1.課本。  2.社區環保與食物銀行等資料。  3.教用版電子教科書。 | 1.觀察：能認真聽課。  2.分享：能主動分享自己的想法。 | **【家庭教育】**  家J10 參與家庭與社區的相關活動。  家J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 |  |
| 第十九週1/2~1/8 | Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 | 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。  4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | 第三篇永續愛地球  第3章健康社區  **一、換我試試看**  實作：試著找出自己居住社區的環境問題，進一步想辦法改變它！  分組：分組討論，並在課本上寫下討論內容。  發表：學生分組發表。  說明：環境保護和能源節約得靠每個人的努力，人人為社區盡一份心力，社區自然就會愈來愈環保。  **二、社區關鍵行動力**  閱讀：請學生閱讀「廢墟變樹屋」的故事。  提問：如果你居住的社區也有類似的環境問題，你願意投入你的心力，結合一群志同道合的夥伴共同努力嗎？你會如何做 呢？  分享：學生踴躍發表意見。  說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但如何正確且有效地選擇顯得十分重要。懂得聽取專家、師長的意見，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。  **三、環保偵探我來當**  閱讀：請學生閱讀「德國中小學生找出河裡垃 圾從哪裡來」的新聞報導。  思考：請學生想想看如果居家附近河川也有類似問題，你願意號召志同道合的同學一起來找出問題？你會怎麼做來減少河川垃圾？  統整：讓學生自由分享，教師統整說明其實每個社區都可能遇到不不同的環保問題，人人都能當偵探，來幫助社區找出並改善環境問題。  **四、倡議計畫**  實作：讓學生分組討論為了宣導環保，提出倡議計畫。  分組：列出倡議主張後，再討論倡議的對象、方法並執行，將方法和倡議計畫寫在課本上。  發表：請學生分組發表討論結果。  總結：讓環保永續下去不容易，必須確實化為行動，更需要靠大家的力量，每個人小小的改變，都能讓我們生活的環境產生大大的改變。 | 1 | 1.課本。  2.社區行動力、倡議計畫等資料。  3.教用版電子教科書。 | 1.觀察：能認真聽課。  2.分享：能主動分享自己的想法。 | **【家庭教育】**  家J10 參與家庭與社區的相關活動。  家J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。  **【環境教育】**  環J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 |  |
| 第二十週1/9~1/15 | Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 | 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。  4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | 第三篇永續愛地球  第3章健康社區  **一、換我試試看**  實作：試著找出自己居住社區的環境問題，進一步想辦法改變它！  分組：分組討論，並在課本上寫下討論內容。  發表：學生分組發表。  說明：環境保護和能源節約得靠每個人的努力，人人為社區盡一份心力，社區自然就會愈來愈環保。  **二、社區關鍵行動力**  閱讀：請學生閱讀「廢墟變樹屋」的故事。  提問：如果你居住的社區也有類似的環境問題，你願意投入你的心力，結合一群志同道合的夥伴共同努力嗎？你會如何做 呢？  分享：學生踴躍發表意見。  說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但如何正確且有效地選擇顯得十分重要。懂得聽取專家、師長的意見，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。  **三、環保偵探我來當**  閱讀：請學生閱讀「德國中小學生找出河裡垃圾從哪裡來」的新聞報導。  思考：請學生想想看如果居家附近河川也有類似問題，你願意號召志同道合的同學一起來找出問題？你會怎麼做來減少河川垃圾？  統整：讓學生自由分享，教師統整說明其實每個社區都可能遇到不不同的環保問題，人人都能當偵探，來幫助社區找出並改善環境問題。  **四、倡議計畫**  實作：讓學生分組討論為了宣導環保，提出倡議計畫。  分組：列出倡議主張後，再討論倡議的對象、方法並執行，將方法和倡議計畫寫在課本上  發表：請學生分組發表討論結果。  總結：讓環保永續下去不容易，必須確實化為行動，更需要靠大家的力量，每個人小小的改變，都能讓我們生活的環境產生大大的改變。 | 1 | 1.課本。  2.社區行動力、倡議計畫等資料。  3.教用版電子教科書。 | 1.觀察：能認真聽課。  2.分享：能主動分享自己的想法。 | **【家庭教育】**  家J10 參與家庭與社區的相關活動。  家J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。  **【環境教育】**  環J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 |  |
| 第廿一週1/16~1/19 |  |  | 學期回顧 |  |  |  |  |  |

**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 | 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 |
| 3 | 環境教育課程 | 九 | 健康教育 | 13~15 | 5 | 環J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 |
| 九 | 健康教育 | 19~20 |
| 4 | 人權教育 | 九 | 健康教育 | 1~6 | 8 | **第一篇健康體位行家**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢  **第3章健康消費好決定**  人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 |
| 九 | 健康教育 | 11~12 |
| 5 | 家庭教育課程及活動 | 九 | 健康教育 | 6~12 | 9 | **第3章健康體位管理**  家J8 探討家庭消費與財物管理策略。  **第二篇健康消費行家**  家J8 探討家庭消費與財物管理策略。  **第3章健康社區**  家J10 參與家庭與社區的相關活動。  家J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 |
| 九 | 健康教育 | 18~20 |
|  | 生涯規劃教育 | 九 | 健康教育 | 7~10 | 4 | **飲食新趨勢**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。  **消費陷阱**  涯J3 覺察自己的能力與興趣 |
|  | 生命教育 | 九 | 健康教育 | 1~10 | 10 | **第一篇健康體位行家**  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 |
|  | 海洋教育 | 九 | 健康教育 | 13~15 | 3 | **第1章環保問題**  海J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。  海J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。  海J18 探討人類活動對海洋生態的影響。  海J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。  海J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 |
|  | 能源教育 | 九 | 健康教育 | 16~17 | 2 | **第2章我的環保行動**  能J1 認識國內外能源議題。  能J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。  能J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。  能J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 |

生涯規劃教育

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | **請註明課程單元及實質內涵指標表** |
| 實施年級 | 領域學習或彈性學習課程別 | 實施  週次 |
|  | 生涯規劃教育 | 九 | 健康教育 | 7~10 | 4 | **飲食新趨勢**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。  **消費陷阱**  涯J3 覺察自己的能力與興趣 |

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