**新北市 溪崑 國民中學113學年度 九 年級第一學期部定課程計畫 設計者：林靜如＿＿＿＿＿**

1. **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

1. **學習節數：**每週( 1 )節，實施(21 )週，共( 21 )節。
2. **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-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。 |

1. **課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 三上 | 健康體位行家 | 身體意象 |
| 我形我塑 |
| 健康體位管理 |
| 健康消費行家 | 飲食新趨勢 |
| 消費陷阱 |
| 健康消費好決定 |
| 永續愛地球 | 環保問題 |
| 我的環保行動 |
| 健康社區 |

1. **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** |
| **學習表現** | **學習內容** |
| 第一週  8/25-8/31 | 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。 | 30開學 |
| 第二週 9/1-9/7 | 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。 | 0903-0904九年級第一次複習考 |
| 第三週 9/8-9/14 | 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。 | 0910-0912八九年級國英數科補考 |
| 第四週  9/15-9/21 | 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：完成健康體位學習單  **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.健康體位學習單。 | 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。 | 0917中秋節放假 0918-0919八九年級社自科補考 |
| 第五週 9/22-9/28 | 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。 | 0923學習扶助、課輔、族語班、晚自習開始 |
| 第六週  9/29-10/5 | 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。  4.一日三餐菜單設計學習單 | 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 10/6-10/12 | 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。 | 1008-1009第一次定期評量1010國慶日放假 |
| 第八週  10/13-10/19 | 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  10/20-10/26 | 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：請學生利用平板電腦找出基因改造食品、健康食品  **一、基因改造食品**  **二 、你發現生活中的基改食品了嗎？**  **三、健康食品**  提問：詢問學生在購買健康食品時會如何挑？  **四、健康食品的迷思**  **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.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.平板電腦、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。 |  |
| 第十週  10/27-11/2 | 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**  **利用**平板電腦查尋**各種消費陷阱案例分享**  學生分組分享  **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。  5. 平板電腦 | 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11/3-11/9 | 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。  學生**利用**平板電腦查尋**各種網路消費陷阱或糾紛案例分享**  學生分組分享  **二、消費者的八大權利**  **三、消費者的五大義務** | 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。  5.平板電腦 | 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。 | 1104-1108英語文競賽 |
| 第十二週  11/10-11/16 | 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**  **二、消費糾紛怎麼辦**  **三、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。 | 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。 | 3九年級課輔、學習扶助、族語班結束 |
| 第十三週11/17-11/23 | 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**  **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。  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**  **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。  **五、固體微粒哪裡來**  發表：學生自由發表。 | 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11/24-11/30 | 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？**  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**  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  學生自由發表，讓學生更加深印象。  **四、空氣汙染指標**  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。  分享：學生自由分享  **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。  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。 | 1127-1128第二次定期評量 |
| 第十五週12/1-12/7 | 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**  **二、零廢棄的美好生活**  **三、垃圾減量6R原則**  說明：教師說明垃圾減量6R原則，。  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？  **四、無痕飲食就是潮**  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**五、垃圾減量我做到**  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**  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**  **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。  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12/8-12/14 | 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**  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。  **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12/15-12/21 | 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  討論：請學生分5組  **第一組、我的綠生活──食**  **第二組、我的綠生活──衣**  **第三組、我的綠生活──住**  **第四組、我的綠生活──行**  **第五組、我的綠生活──育樂**  學生利用平板電腦，腦力激盪想一想，有哪些方法能讓生活更環保。  分享：分組輪流分享發表。 | 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。  5.平板電腦 | 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。 | 1219-1220九年級第二次複習考 |
| 第十八週12/22-12/28 | 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  討論：請學生分5組  **第一組、我的綠生活──食**  **第二組、我的綠生活──衣**  **第三組、我的綠生活──住**  **第四組、我的綠生活──行**  **第五組、我的綠生活──育樂**  學生利用平板電腦，腦力激盪想一想，有哪些方法能讓生活更環保。  分享：分組輪流分享發表。  **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。  5.平板電腦 | 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。 |  |
| 第十九週12/29-1/4 | 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。  分享：學生自由分享。  **二、主動發現社區環保與健康問題**  **三、結合社區資源與人力**  **四、激發社區民眾共同參與** | 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。 | 1227英語歌唱比賽 |
| 第二十週1/5-1/11 | 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**  分享：學生踴躍發表意見。  **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。  讓學生自由分享，  **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。 | 0110九年級藝能科評量 |
| 第二十一週1/12-1/18 |  |  | 學期回顧 | 1 |  |  |  | 0117-0120第三次定期評量 |
| 第二十二週1/19-1/25 |  |  | 學期回顧 |  |  |  |  | 0120休業式、校務會議(13：30) |

1. **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** |
|  |  | □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及活動之申請表一致。**

1. **國中會考後至畢業典禮前課程活動規劃安排(得彈性調整表格敘寫)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **國語文** | | **英語文** | **數學** | **社會** | **自然科學** | **科技** | **藝術** | **綜合活動** | **健康與體育** | **共同**  **活動** |
| 15 |  | |  |  |  |  |  |  |  | 認識性病 |  |
| 16 |  | |  |  |  |  |  |  |  | 認識愛滋病 |  |
| 17 |  | |  |  |  |  |  |  |  | 遠離性病 |  |
| 18 | | 畢業典禮週 | | | | | | | | | |