

新北市辭修高中 114 學年度 七年級第一學期 **部定** 課程計畫 設計者： 林佳燕

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

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
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解 	<p>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>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> <p>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。</p>

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

單元	章
單元 1 健康加油「讚」	第 1 章 全能健康王
	第 2 章 人體奇航
	第 3 章 愛眼護齒保健康
單元 2 青春事件簿	第 1 章 這一站，青春
	第 2 章 青春誰人知
單元 3 健康「食」行力	第 1 章 吃出好「食」力
	第 2 章 「食」在安心

六、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 8/31~9/6	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	<p>單元一 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王</p> <p>活動內容: 1.請學生分享聽過的健康問題(或疾病)，試著說出造成的原因。 2.介紹健康檢查的重要性，透過健檢報告學習單分組討論如用閱讀與運用報告。</p>	1	PPT 教學影片 學習單	與生活經驗結合 與反思	上課參與 小組討論	<p>【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 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>

	4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。							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。	
第二週 9/7~9/13	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 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。	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王 活動內容: 1.引導學生討論與思考青春期的情緒管控，分享「最近一次和家人或好友吵架的事件」。 2.說明青春期因為荷爾蒙分泌，身體開始轉大人，心理會產生奇妙的變化，從成長角度來說，正好可使自己打破依賴，面對生活挑戰。要踏上心理健康成長之路，最重要的是先學習「如何與自己做朋友」。 3.說明每個人除了要有健康身心外，還須用心呵護照顧你的家人、尊重與關懷你的師長與好友。彼此互敬互愛，就能生活得很和諧健康。 4.引導學生了解養成健康的生活型態，提升自己的健康資本，才能營造健康幸福的人生。	1	PPT 教學影片 健康檢查表	反思與自我評量，鼓勵學生檢視自己的生活型態、健康檢測紀錄、設定健康目標。	上課參與 小組討論	【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 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) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

<p>第三週 9/14~9/20</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航</p> <p>活動內容: 1.介紹身體外觀與內部構造。 2.介紹人體器官位置</p>	<p>1</p>	<p>PPT 教學影片 器官教具</p>	<p>連結生活經驗與知識。</p>	<p>上課參與 課堂問答</p>		<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____</p>
<p>第四週 9/21~9/27</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航</p> <p>活動內容: 1.介紹人體系統作用與其相關常見的健康問題。 2.請同學分組討論並且查詢國健署網站寫下可以採取什麼健康行動。</p>	<p>1</p>	<p>平板 PPT 學習單</p>	<p>1.生連結生活經驗與知識。 2.探究式學習</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>		<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____</p>
<p>第五週 9/28~10/4</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航</p>	<p>1</p>	<p>PPT 教學影片 器官拼圖</p>	<p>1.生活化學習，讓學生連結生活經驗與身體知識。 2.探究式學習，</p>	<p>上課參與 小組討論</p>		<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____</p>

	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。		活動內容: 1.讓學生自我檢視促進身體健康的保健行動。 2.說明追尋健康人生的過程中，會面臨許多需要做決定的情境，任何決定，都是因為想法而形成。依想法而產生的行為，對自己可能有正負面影響，如果行為的結果好處多於壞處，此行為將有助於達到健康人生。 3.請學生選擇想改進的健康抉擇情境，練習做決定的方法。			從學生有興趣的問題出發，如：「運動後為什麼會喘？」→帶出呼吸與循環系統。			2.協同節數： _____
第六週 10/5~10/11	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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 活動內容: 1.強調保護眼睛很重要。臺灣學生目前的健康危機，其中一項就是視力問題。 2.介紹眼睛內、外部構造與功能，強調視覺成像過程要記牢，因為任一構造有問題，視覺可能就會喪失。	1	PPT 教學影片 牙刷、牙線	1.情境式學習，把課程內容與生活情境連結，如：檢視自己的用眼習慣與正確的牙齒保健方式。 2.概念構圖，整理結眼睛與牙齒構與功能，建立整體性知識結構。	上課參與 態度檢核		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第七週	1a-IV-3 評估內在	Da-IV-1 衛生保健	單元一	1	PPT	1.情境式學習，	上課參與		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科

10/12~10/18	<p>與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>健康加油「讚」第3章 愛眼護齒保健康</p> <p>活動內容:</p> <p>1.引導學生思考曾罹患眼睛疾病的情形，並請幾位學生描述治療過程有什麼感受和麻煩之處，並回想眼睛會生病的原因。</p> <p>2.說明常見眼睛疾病，歸納保護視覺器官和預防各種眼睛疾病的事項。</p> <p>3.進行 JUST DO IT「錯誤用眼找一找」活動，強調保護眼睛一定要確實執行愛眼行為。</p>		<p>教學影片 牙刷、牙線</p>	<p>把課程內容與生活情境連結，如：檢視自己的用眼習慣與正確的牙齒保健方式。</p> <p>2.概念構圖，整理結眼睛與牙齒構與功能，建立整體性知識結構。</p>	<p>態度檢核</p>		<p>目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>
<p>第八週 10/19~10/25</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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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>3a-IV-1 精熟地操</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>單元一 健康加油「讚」第3章 愛眼護齒保健康</p> <p>活動內容:</p> <p>1.引導學生閱讀課本的情境，並請學生思考口臭的經驗與維護口腔的方式。強調「維護健康牙齒」的重要性概念。</p> <p>2.說明牙齒的外觀及內部構造以及口腔健康對個人日常生活的重要性。</p> <p>3.請學生們對著鏡子仔細觀察自己的牙齒，有沒有填補、蛀痕等，以及分享有沒有吃冷熱</p>	<p>1</p>	<p>PPT 教學影片 牙刷(杯子) 牙線</p>	<p>1.情境式學習，把課程內容與生活情境連結，如：檢視自己的用眼習慣與正確的牙齒保健方式。</p> <p>2.概念構圖，整理結眼睛與牙齒構與功能，建立整體性知識結構。</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>		<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>

	作健康技能。		的食物牙齒感到痠疼的經驗。 4.說明齲齒發生的原因、容易發生齲齒的部位、腐蝕程度和疼痛的關係。						
第九週 10/26~11/1	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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 活動內容: 1.說明牙周病的成因和形成過程，並以圖片加以說明和補充，使學生了解牙周病之成因及影響。 2.調查曾經矯正牙齒的人數，並提出以下問題請學生思考:為何需要矯正牙齒?矯正牙齒時需注意哪些事情?矯正牙齒時感覺如何?並說明咬合不正的原因及影響，使學生能澈底了解並牢記。 3.牙線使用教學。 4.貝氏刷牙法教學。 5.學生利用平板錄製潔牙影片上傳 Tronclass 作業。	1	PPT 教學影片 鏡子 牙刷(杯子) 牙線 Tronclass	透過潔牙執行影片檢視學生，再予以協助。	上課參與 作業繳交		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第十週 11/2~11/8	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策	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	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 活動內容:	1	PPT 教學影片	1.生活化學習，認識自己青春期的身體變化。 2.探究與問題導向學習，讓學生主動提出疑問，	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： <u>自然領域-生物</u> 2.協同節數：

	略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.引導學生思考青春期的生理變化會想到什麼？強調青春開始的時間與發展的狀況會因人而異，最重要的是認識青春期的自己， 2.介紹乳房構造與說明乳房發育的影響因素、照護保健，乳癌防治重要。 3.乳房自我檢查學習與演示。			尋找答案，如： 「為什麼有些人青春來得早？」			
第十一週 11/9~11/15	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	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。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 活動內容： 1.介紹女性外生殖器，告知月經週期會因人而異，提醒學生記錄自身經期是了解身體健康重要的方法。 2.引導學生聯想，想到月經會聯想到什麼？並補充討論「為什麼男生也要學習經期相關保健」。 3.介紹月經的成因、月經週期子宮的變化、經痛的原因與應注意的事項。 4.讓學生認識各種生理用品，並強調依照自己的需求與身體狀況選擇。	1	PPT 教學影片 女性生理用品	1.生活化學習，認識自己青春期的身體變化。 2.探究與問題導向學習，讓學生主動提出疑問，尋找答案，如： 「為什麼有些人青春來得早？」	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： <u>自然領域-生物</u> 2.協同節數：
第十二週 11/16~11/22	1a-IV-1 理解生理、心理與社會	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保	單元二 青春事件簿	1	PPT 教學影片	1.生活化學習，認識自己青春	上課參與 平時觀察	【性別平等】 性J1 接納自我	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

	各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	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。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	第1章 這一站，青春 活動內容： 1.介紹男性內外生殖器與其功能、保健方式、夢遺與預防方式。 2.提醒學生拿生殖器開玩笑或討論應注意是否涉及性騷擾。 3.引導學生思考課本「專家來解惑」的問題，並介紹相關資源網站，協助學生解決問題。			的身體變化。 2.探究與問題導向學習，讓學生主動提出疑問，尋找答案，如：「為什麼有些人青春期來得早？」		與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	請授課鐘點費) 1.協同科目： <u>自然領域-生物</u> 2.協同節數： _____
第十三週 11/23~11/29	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	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。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 活動內容： 1.引起動機:詢問學生有沒有青春痘困擾？什麼樣的因素會造成青春痘？ 2.介紹皮膚的基本構造，說明青春痘的成因與種類抗痘大作戰。	1	PPT 教學影片 臉部清潔學習單	1.生活化學習，認識自己青春期的身體變化。 2.探究與問題導向學習，讓學生主動提出疑問，尋找答案，如：「為什麼有些人青春期來得早？」	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【性別平等】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： <u>自然領域-生物</u> 2.協同節數： _____
第十四週 11/30~12/6	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	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	1	PPT 教學影片	1.小組討論與合作學習，透過討論、互動來建立支持與共同感。 2.自我反思與表	上課參與 平時觀察 小組討論	【性別平等】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： <u>綜合領域-輔導</u>

	<p>技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>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。</p>	<p>別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>活動內容:</p> <p>1.詢問學生對青春期被形容成叛逆期的想法。並提醒若能更清楚理解此時期的心理與人際變化，青春期並不一定就等於叛逆期。</p> <p>2.提醒學生不是每個人都有青春心事，但可了解青春期自己或他人常見的特徵，調整心理與人際。</p>			<p>達，鼓勵學生透過日記、寫作或繪畫表達內心感受，提升情緒覺察與自我認同。</p>	<p>同。</p> <p>性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。</p> <p>性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</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>【生涯規劃】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>	<p>2.協同節數：</p> <p>_____</p>	
<p>第十五週 12/7~12/13</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活</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>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知</p> <p>活動內容:</p> <p>1.引導學生了解多元的特質並尊重不同的她／他。</p> <p>2.說明個人特質不應受到生理性別而侷限，應積極認識自己</p>	1	PPT 教學影片	<p>1.小組討論與合作學習，透過討論、互動來建立支持與共同感。</p> <p>2.自我反思與表達，鼓勵學生透過日記、寫作或繪畫表達內心感受，提升情緒覺察與自我認同。</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	<p>【性別平等】</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1.協同科目： <u>綜合領域-輔導</u></p> <p>2.協同節數： _____</p>

	<p>型態。</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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>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。</p>		<p>的特質，尊重每個人的特質，不該存有性別刻板印象。</p>					<p>的偏見與歧視。</p> <p>性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</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>【生涯規劃】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>	
<p>第十六週 12/14~12/20</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力</p> <p>活動內容: 1.進行 JUST DO IT「你的食物選擇」，說明吃點心不一定是壞事，只要選擇得宜，點心也可以彌補飲食當中缺少的營養素。 2.復習六大類食物。說明「青春期每日飲食指南」及「我的餐盤」的內容。 3.引導學生完成食物的記錄，</p>	1	<p>PPT 教學影片 各類食品外包裝 各種食品標示圖片</p>	<p>1.生活化學習，讓學生將所學與生活經驗連結，檢視飲食習慣，培養健康決策能。</p> <p>2.體驗式學習，設計一日健康餐活動，讓學生從做中學。</p>	<p>上課參與 小組討論</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1.協同科目： <u>綜合領域-家政</u></p> <p>2.協同節數： _____</p>	

			提醒飲食記錄是了解自我飲食型態的第一步，完成後要提出改善的方法並在生活當中實踐。 4.說明不同的飲食習慣伴隨著不同的營養攝取都會影響健康，注意自己的飲食情況，才能讓身體獲得運作的能量。						
第十七週 12/21~12/27	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力 活動內容: 1.說明食品與食物之間的不同。 2.進行 JUST DO IT 「辨別食物與食品」活動，引導不同類型的食物使用不同的加工方法，不論何種方法，都會使食物原有的營養有所流失。 3.請學生準備食品的外包裝，於書面紙上記錄食品標示。	1	PPT 教學影片 各類食品外包裝 4 開書面紙	1.生活化學習，讓學生將所學與生活經驗連結，檢視飲食習慣，培養健康決策能。 2.體驗式學習，設計一日健康餐活動，讓學生從做中學。	上課參與 小組討論		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： <u>綜合領域-家政</u> 2.協同節數： _____
第十八週 12/28~1/3	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力 活動內容: 1.從上週記錄的食品標示中，標示出食品添加物，並運用平	1	PPT 教學影片 4 開書面紙 平板	1.生活化學習，讓學生將所學與生活經驗連結，檢視飲食習慣，培養健康決策能。 2.體驗式學習，設計一日健康餐	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： <u>綜合領域-家政</u> 2.協同節數： _____

	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。		板了解該項添加物功用，並思考對人體可能會有影響。 2.國人外食的比例越來越高，有包裝的食品可以藉由閱讀食品標示來得知食品內容物。 3.講解選購外食的技巧。			活動，讓學生從做中學。			
第十九週 1/4~1/10	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心 活動內容: 1.引導學生正確判斷課本食品中毒的狀態，並說明食品中毒的定義。 2.介紹化學性食品中毒。 3.化學性食品中毒的影響有可能禍及下一代，因此工業發展之餘也應該好好的保護環境。	1	PPT 教學影片 食品中毒新聞案件	1.生活化學習，讓學生連結自己的生活經驗，覺察用餐環境與衛生。 2.小組討論與合作學習，分享家中食物保存的方式，討論新聞中的食品中毒案件。	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： <u>綜合領域-家政</u> 2.協同節數： _____
第二十週 1/11~1/17	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-3 持續地執行促進健康及減	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心 活動內容: 1.說明細菌性食品中毒是最常發生的中毒情況，細菌性的食品中毒，食品外觀通常沒有什麼變化，因此一定要掌握澈底清潔、高溫加熱、不吃就盡速	1	PPT 教學影片	1.生活化學習，讓學生連結自己的生活經驗，覺察用餐環境與衛生。 2.小組討論與合作學習，分享家中食物保存的方式，討論新聞中的食品中毒案件。	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： <u>綜合領域-家政</u> 2.協同節數： _____

	少健康風險的行動。		<p>冷藏的原則來確保吃的安全。</p> <p>2.介紹天然毒素食品中毒，提醒天然毒素的中毒雖然並不多，但慎選食材的來源，才能確保吃的安心。</p> <p>3.動漫工作細胞食物中毒篇片段介紹，統整食物中毒類型與預防方法。</p>						
第二十一週 1/18~1/21	<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>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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	<p>單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心</p> <p>活動內容:</p> <p>1.引導學生歸納食品中毒案例當中的預防方法。預防的原則不僅侷限在家庭當中的廚房，常去的早餐店、小吃攤都可以用這些狀況來稍加衡量。</p> <p>2.說明預防食品中毒的五大原則，強調時間跟溫度是關鍵。</p> <p>3.講解冰箱當中的食品保存方法。冰箱是延長保存食物的幫手，但沒辦法殺死微生物，若沒有清潔收納反而容易變成微生物的集散地。</p>	1	PPT 教學影片 食品中毒新聞案件	<p>1.生活化學習，讓學生連結自己的生活經驗，覺察用餐環境與衛生。</p> <p>2.小組討論與合作學習，分享家中食物保存的方式，討論新聞中的食品中毒案件。</p>	紙筆測驗 分組報告	<p>【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1.協同科目： <u>綜合領域-家政</u></p> <p>2.協同節數： _____</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。

