

新北市 新泰 國民中學 **113** 學年度 七 年級第 一 學期 部定 課程計畫 設計者： 趙珮晟

一、課程類別：

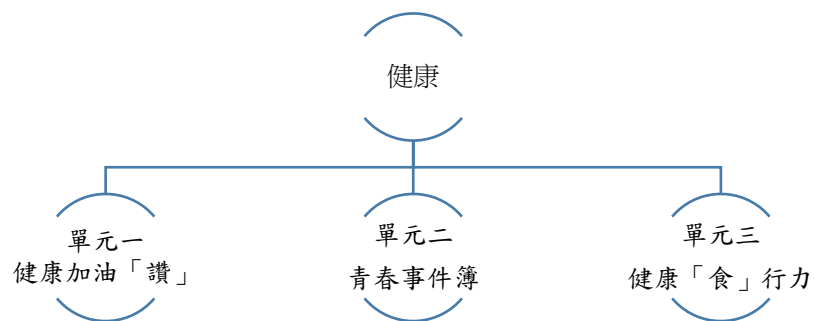
1. ☐ 國語文 2. ☐ 英語文 3. ☒ 健康與體育 4. ☐ 數學 5. ☐ 社會 6. ☐ 藝術 7. ☐ 自然科學 8. ☐ 科技 9. ☐ 綜合活動
10. ☐ 閩南語文 11. ☐ 客家語文 12. ☐ 原住民族語文：_____ 族 13. ☐ 新住民語文：_____ 語 14. ☐ 臺灣手語

二、學習節數：每週(1)節，實施(22)週，共(22)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<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 checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" 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	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。 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。 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。 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。 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。 J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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，但不可刪除。)



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
	學習表現	學習內容						
第一週 8/30~8/31	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-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。	單元1 健康加油「讚」 第1章 全能健康王 ◆健康重要性 1.教師詢問同學是否有生病的經驗？當時的身體狀況？心理感受如何？ 2.小結「健康」是學習的根本。 3.學生填寫 p7 表格，討論遇到健康狀況該如何面對與解決？ ◆檢視身體健康狀況 1.教師介紹學生新生健檢的重要性及流程及注意事項 2.配合健康檢查表逐一說明檢查的項目及意義。	1	教科書 投影片 健康檢查表	上課參與 小組討論 課本填寫	【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。	

第二週 9/1~9/7	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-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。	單元1 健康加油「讚」 第1章 全能健康王 ◆用愉快的心看世界 1.教師分享國中時期與爸媽同學的衝突經驗？請同學分享自己的經驗？ 2.教師點選「青少年憂鬱、情緒自我檢核表」，請學生檢驗自我情緒狀況？ 3.教師分析情緒低點的原理，帶出不同立場的觀點，希望同學生有同理心看待每一件事。 ◆和諧社會補給站 教師利用影片說明健康不僅是自己身體與心理的健康，我們所處的社會也很重要，也要關心所處的環境。	1	教科書 投影片 教學影片	上課參與 課本填寫	【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。	
第三週 9/8~9/14	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。	單元1 健康加油「讚」 第1章 全能健康王 ◆營造健康心生活 1.搭配課本 P13. 請學生找出一個待改進的健康問	1	教科書 投影片 教學影片： 「看重自己」的動畫 https://www.youtub	上課參與 小組討論 課本填寫		

		<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>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>題，擬訂計畫分析可行性，讓自己成為全能健康王。</p> <p>◆健康全方位</p> <p>1. 擁有健康身體：進行「我的身體大探索」活動，分享對自己身體部分的各種感覺，並標示出來。</p> <p>2. 保持良好的心理健康：和自己做好朋友，肯定自己，和同學分享 youtube「看重自己」的動畫。</p> <p>3. 建立和諧的社會生活：想想能為社會做什麼？其實最基本就是從培養公德心開始做起。</p>		e. com/watch?v=1Z2V10Jq4ZI			
<p>第四週 9/15~9/21</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</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>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>單元一 健康加油「讚」</p> <p>第2章 人體奇航</p> <p>◆解密人體系統</p> <p>1. 教師利用人體器官模型道具，先讓同學猜猜各器官的位置？</p> <p>2. 講解身體器官位置、構造及功能。(消化、泌尿、呼吸及生殖系統)</p>	1	<p>教科書</p> <p>投影片</p> <p>器官拼圖圍兜</p> <p>人體器官學習單</p>	<p>上課參與</p> <p>課堂問答</p> <p>學習單完成率</p>		

		4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	3. 說明人體各系統內有那些器官？生病了該看哪一科？ ◆我的身體 1. 發放人體器官學習單，請學生完成人體器官拼圖。					
第五週 9/22~9/28	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。	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。	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航 ◆不可思議的人體構造 1. 教師利用學生的人體器官學習單，請學生清楚記住各器官位置，當身體不舒服時，才能確切說明疼痛部位。 2. 教師裡用課本 p16~1-4 的疊圖，介紹身體的胸腔、腹腔、骨盆腔及顱腔與脊髓腔，及各腔室內所含有的內臟器官。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 器官拼圖	上課參與 課堂問答 小組討論		
第六週 9/29~10/5	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	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	單元一 健康加油「讚」 第3章 人體奇航 ◆解密人體系統 1. 教師講解泌尿、呼吸、生殖、內分泌、循環、骨骼	1	教科書 投影片 器官拼圖圍兜 人體器官學習單	上課參與 課堂問答 課本 p21 表格		

	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。	肌肉、免疫、消化及神經系統？ 2. 教師解說九大人體系統在身體的運作方式，使學生了解人體系統，並強調平時要仔細觀察身體的健康狀況，只有自己最清楚身體健康問題。					
第七週 10/06~10/12	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。	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。	單元一 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航 ◆珍愛身體、閃耀青春 1. 請學生自我檢驗目前的生活習慣對身體是否造成影響？。 2. 省思自己最應該改善的健康習慣，分析可能作法？（搭配課本 p. 21） 3. 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。	1	教科書 投影片 教學影片 器官拼圖	上課參與 小組討論		

<p>第八週 10/13~10/19</p>	<p>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。</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。 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。</p>	<p>單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 ◆健康大體檢 1. 請學生帶自己的健康檢查結果通知單，教師解釋通知內容，讓學生了解陰性、陽性號的意義 2. 了解自己有哪些健康問題，該如何處理、改進 ◆眼睛內、外部構造與功能 1. 利用 PPT 及課本的拉頁讓學生了解眼睛的構造。 2. 講解常見的眼睛問題：近視、遠視。 3. 教師搭配眼睛疾病教具，讓學生實際感受眼睛所看到的視野。</p>	1	教科書 投影片 眼睛疾病教具 (護目鏡)	上課參與 態度檢核		10/15-16 第一次段考
<p>第九週 10/20~10/26</p>	<p>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</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>單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 ◆眼睛疾病(病毒或細菌) 1. 教師說明散光、視網膜剝離、青光眼、白內障以及由細菌或病毒引起的流行</p>	1	教科書 投影片 教學影片	上課參與 態度檢核		

	策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。	性角膜炎及針眼。 2. 教師搭配眼睛疾病教具，讓學生實際感受眼睛所看到的視野。 3. 詢問常常玩手機的同學，長時間滑手機後，有沒有覺得哪裡不舒服，引導介紹低頭族會產生的問題。 4. 說明護眼 6 招，讓學生可以了解保護眼睛的方法。					
第十週 10/27~11/2	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。	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	單元一 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康 ◆牙齒的秘密 1. 讓學生先利用舌頭數數看自己目前有幾顆牙齒，再利用海報講解牙齒的構造及功能。 2. 了解常見的口腔問題：齙齒、咬合不正、牙周病等問題。 3. 詢問學生是否知道植一顆	1	教科書 投影片 牙齒海報 牙刷 牙線	上課參與 態度檢核		

		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。	牙需花多少錢？了解自己的一口好牙值多少錢。					
第十一週 11/3~11/9	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。	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。	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 ◆護齒大作戰 1. 教師利用牙齒模型示範貝氏刷牙法。 2. 說明保護牙齒的方法，並示範牙線的用法。 3. 學生討論使用電動牙刷的優缺點。 4. 提醒學生牙齒的重要性，一定要定期檢查，好好愛護牙齒。	1	教科書 投影片 牙齒模型 牙刷 牙線	上課參與 態度檢核		

		3a-IV-1 精熟地 操作健康技 能。						
第十二週 11/10~11/ 16	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。	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。	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 ◆教師說明青春男女會遇 到的身體變化，帶出第一 性徵與第二性徵的差異。 ◆於黑板貼上男女性身體圖 ，隨機發給學生字卡，請學 生討論字卡是屬於哪一個 性別，將字卡貼於相對位 置，以了解男生女生的第 一、二性徵。 ◆從女孩變女人 1. 教師介紹乳房組織圖，說 明哺育的功能，提醒學生 別因為發育而駝背了。 2. 說明乳房照護的方法以及 正確穿內衣的步驟。 3. 說明乳癌已年輕化，透 過乳房模型(紙碗)講解如 何進行乳房自我檢查。	1	教科書 投影片 男女第二性徵字卡 乳房自我檢查教具	上課參與 態度表現 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。	
第十三週 11/17~11/ 23	Db-IV-1 生殖 器官的構造、 功能與保健及	1a-IV-1 理解生 理、心理與社	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 ◆女人知多少	1	教科書 投影片 女性生殖器官圖	上課參與 態度表現 經驗分享	【性別平等】 性 J1 接納自 我與尊重他人	

	懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春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。	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。	1. 教師利用女性生殖器官圖介紹女生生殖器官的構造及功能。 2. 教師利用說故事的方式簡介月經週期，再配合月經週期圖讓學生了解月經週期過程。 3. 說明經痛的原因，分組討論舒緩經痛的方法並上台分享。		月經週期圖		的性傾向、性別特質與性別認同。	
第十四週 11/24~11/30	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	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	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 ◆生理用品的選擇 1. 教師準備乾淨衛生棉、衛生棉條、布衛生棉及月經杯，介紹使用方法及時機，並說明之間的優缺點，讓學生選擇適合自己的生理用品。 2. 教師並準備紙內褲，請學生上台示範如何使用衛生棉以及如何丟棄。	1	教科書 投影片 月經週期圖 衛生棉 衛生棉條 月經杯 男性生殖器官圖	上課參與 態度表現 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。	

	識與媒體色情訊息的批判能力。	訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	◆從男孩變男人 1. 透過圖片介紹男性內生殖器官以及功能。					
第十五週 12/1~12/7	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。	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。	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 ◆從男孩變男人 1. 透過圖片介紹男性內生殖器官以及功能。 2. 透過教具說明男生外生殖器清潔的重要性 ◆專家來解惑？ 1. 解釋夢遺是一種正常的生理現象。 2. 解釋自慰是正常的嗎？以及如何緩解性衝動。	1	教科書 投影片 男性生殖器官圖 生殖器官教具	上課參與 態度表現 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。	12/1-2 第二次段考
第十六週 12/8~12/14	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	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	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 ◆皮膚保養有一套 1. 透過皮膚組織示意圖，介紹皮膚構造及功能。	1	教科書 投影片 洗臉影片 皮膚組織示意圖	上課參與 態度表現 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。	

	<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-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。</p>	<p>策略、資源與規範。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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>2. 透過海報說明青春痘及粉刺生成的原因，皮膚保養方式。</p> <p>3. 透過影片介紹正確洗臉方式，介紹洗面乳的選擇</p> <p>4. 透過課本 P50 抗痘大作戰，請學生檢視青春痘形成的原因。</p> <p>◆我的青春我做主？</p> <p>1. 請學生完成 p51 的表格。</p> <p>2. 學生分組討論可行性。</p>					
<p>第十七週 12/15~12/21</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>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>單元二 青春事件簿</p> <p>第 2 章 青春誰人知</p> <p>◆認識我的青春</p> <p>1. 教師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. 請學生完成認識我的青春表格。</p> <p>◆青春心事</p> <p>1. 教師介紹青春期心理與社會層面的變化。</p> <p>2. 教師帶著同學一同了解青春期的心理的心聲(p. 62-63)</p>	1	<p>教科書</p> <p>習作</p> <p>投影片</p> <p>教學影片</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>小組討論</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</p>	

		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。	3. 提醒學生不是每個人都有青春心事，但可了解青春自己或他人常見的特徵，調整心理與人際。				溝通中的性別問題。 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】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第十八週 12/22~12/28	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	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。 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	單元二 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知 ◆尊重不同的她/他 1. 教師分享設計師吳季剛的故事，說明性別角色的刻板印象與偏見。 2. 分享跆拳道國手蘇麗文的故事，說明男女雖然有生理上的差異，但在各方面的能力，不會因為性別而有明顯不同。 ◆尊重你我他 1. 社會中有些硬體設備融入性別友善的環境-性別友善	1	教科書 投影片 教學影片	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、性別特質與性別認同。 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。 性 J6 探究各種符號中的性	

		生活技能，解決健康問題。 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。	廁所，職務的內容與性別無關。				別意涵及人際溝通中的性別問題。 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】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第十九週 12/29~1/4	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	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。	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力 ◆青春期的飲食指南 1. 教師介紹青春期的飲食指南，讓學生知道平日應如何攝取營養。 ◆食物食品大不同 1. 教師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	1	教科書 投影片 教學影片 各類食品外包裝 各種食品標示圖片	上課參與 小組討論		

		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>法，都會使食物原有的營養有所流失。</p> <p>3. 請學生準備食品的外包裝，並檢視是否有品名、成分、廠商資訊、有效日期等資訊並解說各項食品標示的意涵。</p> <p>4. 請學生思考購買食品時除了考量價格跟美味程度，也要仔細看看包裝標示。</p>					
第二十週 1/5~1/11	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	<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</p>	<p>單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力</p> <p>◆食品標示知識家</p> <p>1. 教師介紹各式食品標示，並說明這些標示代表什麼意思。</p> <p>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。</p> <p>◆外食選擇聰明「購」</p> <p>1. 教師講解選購外食的技巧</p>	1	教科書 投影片 教學影片 各類食品外包裝 各種食品標示圖片	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄		

		務，擬定健康行動策略。						
第二十一週 1/12~1/18	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。	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。	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心 ◆食物中毒的定義、分類 1.教師說明食物中毒的定義，介紹化學性及細菌性食品中毒。 2.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。 3.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、不吃就盡速冷藏的原則來確保吃的安全。	1	教科書 投影片 教學影片 食品中毒新聞案件	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。	
第二十二週 1/19~1/21	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。	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	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心 ◆天然毒素及病毒性食品中毒 1.教師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	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品中毒新聞案件	紙筆測驗 分組報告	【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	第三次段考

		<p>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>	<p>的來源，才能確保吃的安心。</p> <p>2. 說明病毒性食品中毒以諾羅病毒可能有的病狀。</p> <p>◆食品中毒的預防及處理</p> <p>1. 教師說明預防食品中毒的五個原則。說明不幸遇上食品中毒怎麼處理？</p> <p>2. 教師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>				<p>故的影響因素。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	----------------	--

六、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。